

Hướng dẫn cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú
phòng chống dịch **COVID-19**

DÀNH CHO NGƯỜI ĐƯỢC CÁCH LY

Theo Quyết định số 879/QĐ-BYT ngày 12/03/2020 của Bộ Y tế

HẰNG NGÀY TỰ ĐO THÂN NHIỆT

Hàng ngày, tự đo thân nhiệt và theo dõi sức khỏe; ghi lại kết quả đo thân nhiệt, tình trạng sức khỏe vào phiếu theo dõi sức khỏe và thông báo cho nhân viên y tế cấp xã/phường.

1 CHẤP HÀNH VIỆC TỰ CÁCH LY

Chấp hành việc tự cách ly tại nơi ở, nơi lưu trú theo đúng thời gian quy định và có **cam kết** với chính quyền địa phương.



2

3 THÔNG BÁO CHO NHÂN VIÊN Y TẾ

Thông báo cho nhân viên y tế được phân công phụ trách theo dõi ngay khi có một trong các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh: **sốt, ho, đau họng, khó thở.**

HẠN CHẾ RA KHỎI PHÒNG RIÊNG

Hạn chế ra khỏi phòng riêng và hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người trong gia đình, nơi lưu trú cũng như những người khác.

4

5 KHÔNG RA KHỎI NƠI LƯU TRÚ

Không ra khỏi nơi lưu trú trong suốt thời gian cách ly.

THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP VỆ SINH CÁ NHÂN

Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, thường xuyên đeo khẩu trang, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn khác.

7 KHÔNG DÙNG CHUNG VẬT DỤNG CÁ NHÂN

Không dùng chung các vật dụng cá nhân: bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt...

8 THU GOM KHẨU TRANG, KHĂN GIẤY ĐÃ SỬ DỤNG

Thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng đã sử dụng vào túi đựng rác thải riêng để xử lý theo đúng quy định.

9 KHÔNG ĂN CHUNG, NGỦ CHUNG

Không ăn chung, không ngủ chung với người khác trong gia đình, nơi ở, nơi lưu trú.

ĐẢM BẢO ĂN UỐNG ĐỦ CHẤT

Đảm bảo ăn uống đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, vận động cơ thể, tập thể dục nhẹ nhàng tại chỗ.

10



HƯỚNG DẪN CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ, NƠI LƯU TRÚ PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19 DÀNH CHO THÀNH VIÊN TRONG HỘ GIA ĐÌNH, NƠI LƯU TRÚ

Theo Quyết định số 879/QĐ-BYT ngày 12/03/2020 của Bộ Y tế



CHUẨN BỊ PHÒNG Ở CHO NGƯỜI ĐƯỢC CÁCH LY:

- Tốt nhất là ở phòng riêng, nếu không có phòng riêng thì giường ngủ của người được cách ly nên cách giường ngủ của các thành viên khác ít nhất 2 mét và xa khu sinh hoạt chung.
- Phòng cách ly nên đảm bảo thoáng khí, không sử dụng điều hòa nhiệt độ, thường xuyên vệ sinh, hạn chế các vật dụng trong phòng.
- Nếu có điều kiện nên chọn phòng ở cuối dãy, cuối hướng gió, xa khu vực đông người qua lại.
- Có nhà vệ sinh, xà phòng rửa tay, nước sạch.
- Có thùng rác có nắp đậy.

2



2 mét

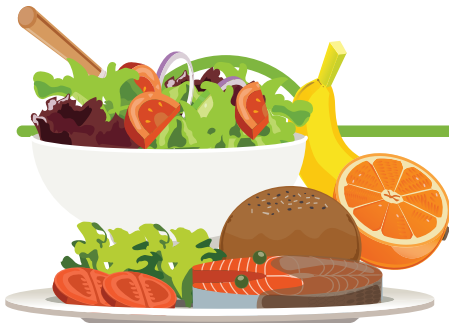
Hạn chế tiếp xúc với người được cách ly, đeo khẩu trang và giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét khi cần tiếp xúc.

3



Hàng ngày, lau nền nhà, bề mặt dụng cụ, tay nắm cửa bằng các chất tẩy rửa thông thường hoặc dung dịch khử trùng.

4



Cung cấp suất ăn riêng cho người được cách ly.

5



Thông báo ngay cho nhân viên y tế, chính quyền địa phương cấp xã/ phường khi người được cách ly tự ý rời khỏi khu cách ly hoặc có một trong các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh: **sốt, ho, đau họng, khó thở.**

6



Không tổ chức liên hoan ăn uống, hoạt động đông người tại nơi ở, nơi lưu trú.

7



Giúp đỡ, động viên, chia sẻ với người được cách ly trong suốt thời gian cách ly.



PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP **COVID-19**

QUY ĐỊNH DÀNH CHO NGƯỜI ĐƯỢC CÁCH LY Y TẾ TẬP TRUNG

Theo Quyết định số 878/QĐ-BYT ngày 12/03/2020 của Bộ Y tế



1

Chấp hành việc cách ly y tế theo quy định, theo nội quy của cơ sở cách ly và cam kết thực hiện các biện pháp cách ly y tế.



2

Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, thường xuyên đeo khẩu trang, rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn khác. Không khạc nhổ bừa bãi.



3

Được đo nhiệt độ cơ thể ít nhất 2 lần (sáng, chiều) một ngày và tự theo dõi sức khỏe hằng ngày.



4

Thông báo ngay cho cán bộ y tế được phân công theo dõi khi có một trong các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh: **SỐT, HO, ĐAU HỌNG, KHÓ THỞ.**



5

Hạn chế ra khỏi phòng cách ly và tiếp xúc trực tiếp với người khác trong phân khu cách ly.



6

Giặt, rửa vật dụng cá nhân như quần áo, bát đĩa, cốc chén bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa thông thường.



7

Không tụ tập nói chuyện, không ngồi ăn chung, không tổ chức các trò chơi trong phòng, hành lang, ngoài sân trong phân khu cách ly.



8

Không sử dụng chung các vật dụng cá nhân như: cốc, chén, bát, đĩa, thìa, khăn, bàn chải đánh răng...



9

Đảm bảo ăn uống đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, vận động cơ thể, tập thể dục nhẹ nhàng tại chỗ.



10

Thu gom riêng khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng đã sử dụng vào thùng đựng chất thải lây nhiễm.



11

Thu gom các rác thải sinh hoạt khác vào thùng đựng chất thải sinh hoạt.

Cán bộ y tế và nhân viên cơ sở cách ly luôn sẵn sàng giúp đỡ, hướng dẫn người được cách ly trong suốt quá trình theo dõi.
HÃY AN TÂM, TIN TƯỞNG VÀ HỢP TÁC VỚI CHÚNG TÔI!



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
NĂM 2020

