

Số: 91 /TTYT
V/v Hướng dẫn điều trị COVID-19 tại nhà và chế độ ăn uống, sinh hoạt

Bảo Lâm, ngày 30 tháng 3 năm 2022

Kính gửi: - Các đơn vị y tế cơ sở trực thuộc

Thực hiện công văn số 775/SYT-NVY ngày 24 tháng 3 năm 2022 của Sở y tế tỉnh Lâm Đồng về việc hướng dẫn điều trị COVID-19 tại nhà và chế độ ăn uống, sinh hoạt;

Qua quá trình theo dõi, giám sát thì hiện nay trên địa bàn huyện Bảo Lâm có rất nhiều trường hợp người dân lên mạng truyền tay nhau bài thuốc điều trị COVID-19 và tự ra nhà thuốc mua thuốc về điều trị COVID-19. Việc làm này sẽ gây kháng thuốc và không đảm bảo an toàn cho người mắc COVID-19;

Trung tâm y tế huyện Bảo Lâm đề nghị các đơn vị, bộ phận triển khai hướng dẫn các trường hợp điều trị COVID-19 tại nhà và chế độ ăn uống, sinh hoạt cụ thể như sau:

1. Thuốc hạ sốt khi nhiệt độ >38,5 độ C hoặc đau đầu nhiều:

- Người lớn: Paracetamol, mỗi lần uống 1 viên 500mg hoặc 10-15mg/kg, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ. Lưu ý tổng liều thuốc không vượt quá 4g (4000mg)/ ngày.

- Trẻ em: Paracetamol liều 10-15 mg/kg/ lần (uống hoặc đặt hậu môn), cách tối thiểu 4-6 giờ nếu cần nhắc lại (hoặc sử dụng liều theo tuổi nếu không biết cân nặng của trẻ, chi tiết trong phụ lục số 02 của quyết định số 604/QĐ-BYT). Lưu ý tổng liều thuốc không vượt quá 60mg/kg/ngày.

2. Dung dịch cân bằng điện giải khi mất nước (do sốt cao, tiêu chảy, mệt mỏi):

Khuyến khích người mắc COVID-19 uống nhiều nước, có thể sử dụng nước trái cây hoặc Oresol (pha và dùng theo đúng hướng dẫn); nếu không muốn uống oresol có thể thay thế bằng nước đun sôi để nguội, nước trái cây. Không sử dụng các dung dịch nước ngọt công nghiệp (không sản xuất từ hoa quả) để bù nước.

3. Tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường trái cây tươi, rau xanh.

4. Dùng các thuốc điều trị triệu chứng khi cần thiết:

- Ho nhiều: Có thể dùng các thuốc giảm ho từ thảo dược, hoặc thuốc giảm ho đơn thuần, hoặc thuốc giảm ho kết hợp kháng histamine.... Lưu ý chỉ định, chống chỉ định và các cảnh báo/ thận trọng trong khi sử dụng thuốc.

- Ngạt mũi, sổ mũi: xịt rửa mũi, nhỏ mũi bằng dung dịch Natriclorua 0,9%

- Tiêu chảy: Chế phẩm vi sinh có lợi cho đường ruột (Probiotic), men tiêu hóa.

5. Với người đang được sử dụng các thuốc điều trị bệnh nền theo đơn ngoại trú: Tiếp tục sử dụng theo hướng dẫn của bác sĩ.

6. Các thuốc khác: thuốc kháng vi rút... dùng khi có chỉ định, kê đơn của bác sĩ theo quy định hiện hành.

Lưu ý:

- **Không tự ý dùng thuốc kháng virus, kháng sinh, kháng viêm... khi chưa có chỉ định, kê đơn của bác sĩ.**

- **Không xông cho trẻ em.**

7. Chế độ ăn uống, sinh hoạt:

- Uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước;

- Tăng cường dinh dưỡng: Ăn đầy đủ chất, ăn trái cây, uống nước hoa quả... không bỏ bữa.

- Nên nghỉ ngơi: Đối với người lớn nên vận động thể lực nhẹ (phù hợp với tình trạng sức khỏe), tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày, suy nghĩ tích cực và duy trì tâm lý thoải mái.

(Gửi kèm quyết định số 604/QĐ-BYT ngày 14/3/2022 của Bộ Y tế)./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu VT, KHN.V.KTTD.



Đỗ Phú Lương