



ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC

VACCINE
5K
LẤY MẪU
TRIỆU CHỨNG
KHẨU TRANG
PHONG TỎA
Khai báo y tế
PCR
RỬA TAY
DINH DƯỠNG
CÁCH LY Y TẾ
GIÃN CÁCH

SỔ TAY SỨC KHỎE COVID-19

FO SỐT
HO
KHỬ KHUẨN
KHOẢNG CÁCH
SARS-COV-2
KHOANH VÙNG
KHÓ THỞ
VIRUS
Y BÁC SĨ
ĐẠI DỊCH
MIỄN DỊCH CỘNG ĐỒNG
THỂ DỤC

MỤC LỤC

I. TỔNG QUAN COVID-19	3
1. CÁCH COVID-19 LÂY LAN	6
2. TRIỆU CHỨNG CỦA COVID-19	8
3. “CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT”	10
3.1. PHÂN BIỆT GIỮA CÁC TRIỆU CHỨNG GIỐNG NHAU CỦA COVID-19 VÀ CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG	11
3.2. BIẾN THỂ CỦA VIRUS	12
II. PHÒNG TRÁNH COVID-19	13
MỞ ĐẦU	14
1. VỆ SINH VÀ KHỬ KHUẨN	17
1.1. VỆ SINH CÁ NHÂN	18
1.2. DỌN DỆP NHÀ CỬA	21
2. CÁC HƯỚNG DẪN VỀ KHẨU TRANG	23
2.1. LỰA CHỌN KHẨU TRANG	24
2.2. CÁC LOẠI KHẨU TRANG ĐƯỢC KHUYẾN DÙNG	25
2.3. ĐEO, THÁO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH	26
2.4. 6 SAI LẦM PHỔ BIẾN CẦN TRÁNH	27
3. KHAI BÁO Y TẾ	28
4. TIÊM VACCINE PHÒNG COVID-19	29
4.1. ĐIỀU KIỆN TIÊM CHỦNG	30
4.2. CÁC LOẠI VACCINE TẠI VIỆT NAM	32
4.3. QUY TRÌNH TIÊM VACCINE COVID-19	34
4.4. SAU KHI TIÊM VACCINE: NÊN VÀ KHÔNG NÊN ĂN UỐNG GÌ?	42
4.5. CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ TIÊM PHÒNG VACCINE	45

III. NHỮNG LƯU Ý KHI NGHI NHIỄM VÀ NHIỄM COVID-19	53
MỞ ĐẦU	54
1. LÀM GÌ KHI LÀ F1?	57
1.1. TRƯỜNG HỢP ĐƯỢC ĐƯA ĐI CÁCH LY TẬP TRUNG	57
1.2. NHỮNG VIỆC CẦN LÀM SAU KHI HẾT THỜI GIAN CÁCH LY TẬP TRUNG	59
2. LÀM GÌ KHI LÀ FO?	60
2.1. PHÂN TẦNG NGUY CƠ ĐỐI VỚI FO VÀ XỬ TRÍ TỪNG ĐỐI TƯỢNG	60
2.2. CÁC ĐỐI TƯỢNG FO ĐƯỢC NHẬN ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ TẠI NHÀ	63
3. TRƯỜNG HỢP CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ ĐỐI VỚI F1 VÀ FO ĐỦ ĐIỀU KIỆN	64
3.1. YÊU CẦU VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT, TRANG THIẾT BỊ	64
3.2. ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH FO	66
3.3. ĐỐI VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC, NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19	69
4. THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ	71
IV. CÁC HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT THƯỜNG NGÀY	75
1. SO SÁNH CÁC CHỈ THỊ CỦA THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ	76
2. AN TOÀN VỚI CÁC HOẠT ĐỘNG BÊN NGOÀI TRONG MÙA DỊCH COVID	77
3. DINH DƯỠNG TRONG MÙA DỊCH COVID	83
4. HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TRONG MÙA DỊCH COVID	84
5. CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG MÙA DỊCH COVID	85
V. GIỚI THIỆU VỀ CÁC LOẠI TEST NHANH	87
VI. BAN CHỈ ĐẠO VÀ BAN BIÊN TẬP	93

I.

TỔNG QUAN

COVID-19



C VID-19

Là tên viết tắt của bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV-2 được Tổ chức Y tế Thế giới công bố chính thức vào ngày 11 tháng 2 năm 2020

CO: là viết tắt của corona

VI: là virus

D: là disease - bệnh

19: là năm virus lần đầu được phát hiện

Virus gây ra COVID-19, SARS-CoV-2 thuộc họ coronavirus, cùng họ với những loại virus đã gây ra đại dịch SARS, MERS trước đây

COVID-19

1

Các con đường lây lan của COVID-19

2

Triệu chứng của COVID-19

3

Chuyên mục “Có thể bạn chưa biết”



1

CÁC CON ĐƯỜNG LÂY LAN CỦA COVID-19

2 CON ĐƯỜNG LÂY BỆNH



TIẾP XÚC TRỰC TIẾP

Tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh qua dịch tiết từ miệng và mũi. Dịch tiết này bao gồm nước bọt, dịch tiết hô hấp hoặc các giọt bắn.

TIẾP XÚC GIÁN TIẾP

Lây qua các vật dụng hoặc bề mặt bị nhiễm mầm bệnh. Những người có virus trong mũi và họng có thể vô tình làm lây những giọt bắn mang mầm bệnh lên các vật dụng và bề mặt.



2

TRIỆU
CHỨNG
CỦA
COVID-19

2.1 TRIỆU CHỨNG CỦA COVID-19

TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN



Sốt



Ho khan



Mệt mỏi

TRIỆU CHỨNG ÍT PHỔ BIẾN



Nghẹt mũi
Buồn nôn hoặc nôn mửa



Viêm họng



Đau đầu
Đau cơ hoặc khớp



Viêm kết mạc



Mất vị giác hoặc
khứu giác



Các loại phát ban da
khác nhau



Bệnh tiêu chảy
Ổn lạnh hoặc chóng mặt

CÁC TRIỆU CHỨNG KHÁC HIẾM GẶP



Cáu gắt



Hoang mang
Lo ngại, Trầm cảm



Giảm ý thức (đôi khi kết hợp
với co giật)
Rối loạn giấc ngủ



3

**CÓ THỂ
BẠN CHƯA BIẾT**

PHÂN BIỆT COVID - 19 VÀ BỆNH CẢM CÚM

TRIỆU CHỨNG	COVID-19	CẢM LẠNH	CẢM CÚM	DỊ ỨNG
SỐT				
HỌ KHAN		<i>ho nhẹ</i>		
HỤT HƠI, KHÓ THỞ				
ĐAU ĐẦU				
ĐAU NHỨC CƠ THỂ				
ĐAU HỌNG				
MỆT MỎI, KIỆT SỨC				
TIÊU CHẢY			 <i>ở trẻ em</i>	
SỔ MŨI				
HẮT HƠI				

||| thường gặp

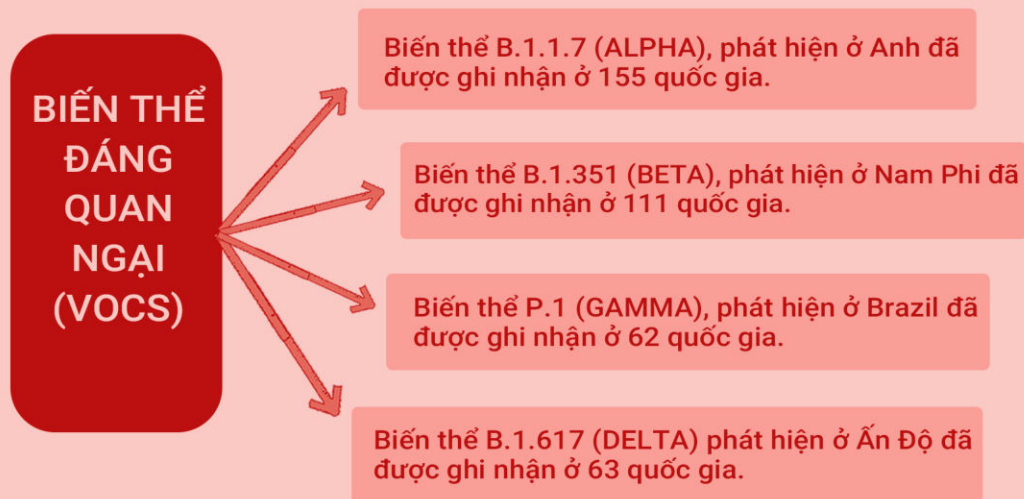
|| đôi khi

| hiếm gặp

BIẾN THỂ CỦA VIRUS

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) chia các biến thể của SARS-CoV-2 làm 2 nhóm là

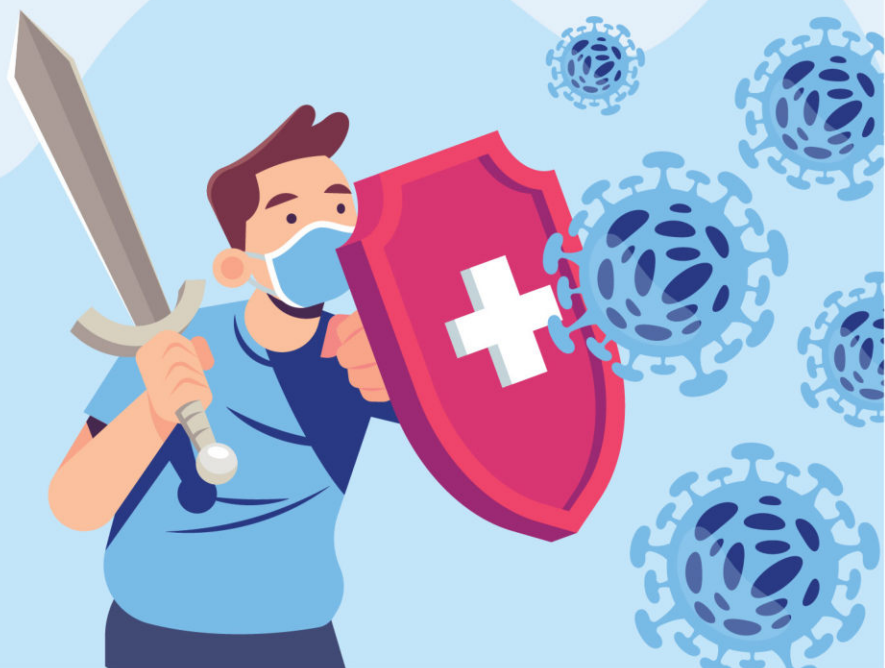
Biến thể đáng quan tâm (VOIs) và Biến thể đáng quan ngại (VOCs)



BIẾN THỂ DELTA

- * Phát hiện lần đầu tiên: Ấn Độ
- * lây lan: Biến thể Delta rất dễ lây lan, ước tính nhanh hơn gấp khoảng 2 lần so với các biến thể trước đó.
- * Mức độ gây bệnh: nghiêm trọng hơn so với các chủng trước đây ở những người chưa được tiêm chủng
- * Hiệu quả vaccine: có hiệu quả cao đối với việc phòng ngừa nhập viện và tỷ lệ tử vong
- * Thời gian truyền bệnh: có thể ngắn hơn những người đã được tiêm chủng và bị nhiễm biến thể delta
- * Biện pháp giảm sự lây lan: TIÊM CHỦNG VÀ ĐEO KHẨU TRANG NƠI CỘNG CỘNG

III. PHÒNG TRÁNH COVID-19



MỞ ĐẦU VỀ CÁC ĐỐI TƯỢNG CÓ NGUY CƠ CAO

NGƯỜI LỚN TUỔI (≥ 65)



Thời tiết



Môi trường



Bệnh truyền nhiễm

Tấn công

Lão hóa



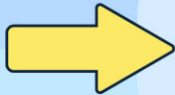
Tim mạch



Phổi



Xương khớp



Người cao tuổi dễ mắc và tử vong hơn do COVID-19



COVID-19 không có giới hạn độ tuổi tuyệt đối, những người trẻ tuổi không phải là “*bất khả xâm phạm*”. Tất cả mọi người đều phải được phòng ngừa và thực hiện biện pháp phòng ngừa như nhau.

NGƯỜI CÓ TÌNH TRẠNG BỆNH LÝ NỀN

Ở người mắc các bệnh lý nền, virus SARS-CoV-2 có thể làm tăng nguy cơ tiến triển các đợt cấp tính và tử vong.

Đặc biệt lưu ý đối tượng người cao tuổi thường mắc kèm nhiều bệnh lý mạn tính và sức đề kháng giảm so với các nhóm tuổi khác.

19 BỆNH LÝ NỀN DẪN TỚI NGUY CƠ CAO MẮC COVID-19

- Đái tháo đường
- Béo phì, thừa cân
- Bệnh tim mạch
- Bệnh lý mạch máu não
- Ghép tạng hoặc cấy ghép tế bào gốc máu
- HIV/AIDS
- Rối loạn sử dụng chất gây nghiện
- Bệnh hồng cầu hình liềm
- Hội chứng Down
- Tăng huyết áp
- Thiếu hụt miễn dịch
- Bệnh gan
- Bệnh hen suyễn
- Ung thư
- Bệnh thận mạn tính
- Các loại bệnh hệ thống
- Sử dụng corticosteroid hoặc các chất ức chế miễn dịch
- Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và các bệnh phổi khác
- Bệnh lý thần kinh, bao gồm cả chứng sa sút trí tuệ

THÔNG ĐIỆP 5K CỦA BỘ Y TẾ



- ▶ **Đeo khẩu trang vải** thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người
- ▶ **Đeo khẩu trang y tế** tại các cơ sở y tế, khu cách ly



- ▶ **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay
- ▶ **Vệ sinh các bề mặt** vật dụng thường xuyên tiếp xúc
- ▶ **Giữ vệ sinh, lau rửa** và để nhà cửa thông thoáng

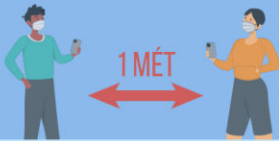


KHẨU TRANG

KHỬ KHUẨN



Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác



KHOẢNG CÁCH

THÔNG ĐIỆP 5K

KHÔNG TỤ TẬP

Không tụ tập đông người



KHAI BÁO Y TẾ

- ▶ Khai báo y tế trên App NCOVI
- ▶ Cài đặt ứng dụng BlueZone để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19



i

Khi có dấu hiệu **sốt, ho, khó thở** hãy gọi điện cho đường dây nóng của Bộ Y tế **19009095** hoặc đường dây nóng của **y tế địa phương** để được hướng dẫn cụ thể hơn.

1

**Vệ sinh
&
Khử khuẩn**

1.1. VỆ SINH CÁ NHÂN

Đừng chạm vào mặt bạn, đừng ho hay hắt hơi vào tay bạn



- ▶ Che miệng và mũi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng ngay lập tức
- ▶ Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng

Giữ khoảng cách ít nhất 3m với những người bên ngoài hộ gia đình của bạn



Đeo khẩu trang ở những nơi công cộng



Theo dõi sức khỏe của bạn và người thân hàng ngày





Rửa tay đúng cách

Thời điểm



Sau khi ho,
hắt hơi



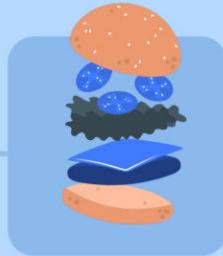
Trước khi đeo,
sau khi tháo khẩu trang



Sau khi sử dụng
nhà vệ sinh



Khi ra ngoài và
trở về nhà



Trước khi chuẩn bị
hoặc ăn uống



Trước khi trang điểm,
xử lý kính áp tròng

Thời gian

20-30
GIÂY



Quy trình rửa tay 6 bước của Bộ Y tế



Làm ướt tay
dưới vòi nước



Bơm 3-5ml dung dịch
vào lòng bàn tay

i Nước lạnh và nước ấm đều có hiệu quả như nhau trong việc loại bỏ vi trùng và virus trên tay - miễn là bạn sử dụng xà phòng và rửa tay đúng cách!



Chà hai lòng bàn
vào nhau



Chà lòng bàn tay này
lên mu bàn tay kia
và ngược lại



Chà hai lòng bàn vào nhau,
miết các ngón tay vào
các kẽ ngón tay



Chà mặt ngoài các ngón
của bàn tay này vào lòng
bàn tay kia



Chà ngón cái của bàn
tay này vào lòng bàn
kia và ngược lại



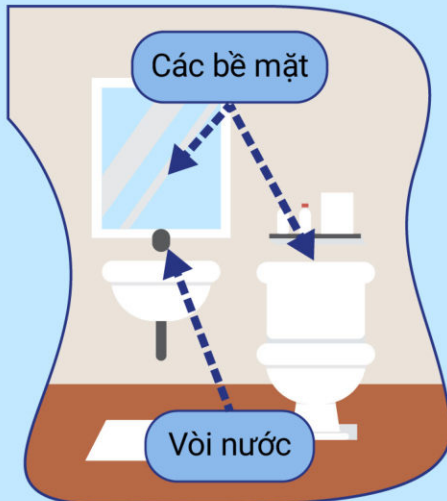
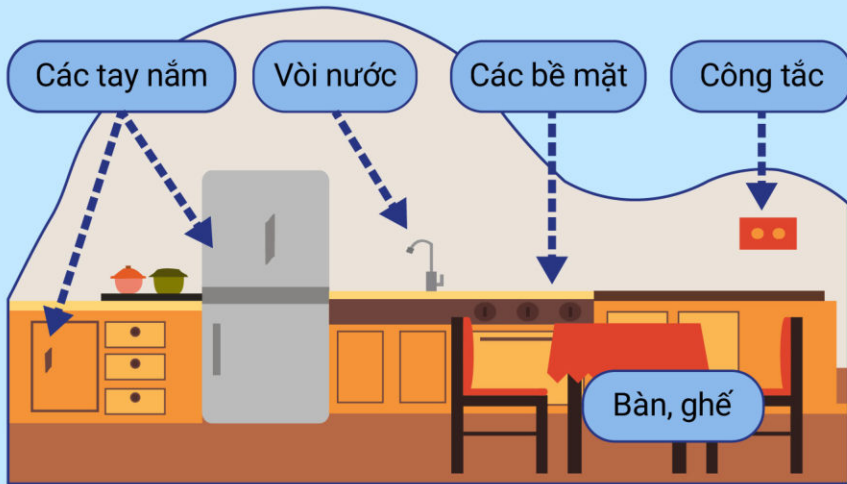
Chà các đầu ngón tay này
vào lòng bàn tay kia
và ngược lại

Mỗi bước thực hiện 5 lần

Rửa lại tay bằng nước sạch
rồi lau khô

1.2. DỌN DỆP NHÀ CỬA

Các bề mặt có sự đụng chạm cao cần làm sạch và khử trùng thường xuyên



Điện thoại, máy tính, máy tính bảng, điều khiển, bàn phím, đồ chơi yêu thích...

Những chất để làm sạch và khử trùng

Nếu bề mặt bị bẩn, trước tiên hãy làm sạch bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước sạch. Sau đó, sử dụng sản phẩm khử trùng có chứa cồn (khoảng 70%) hoặc thuốc tẩy. Dung dịch tẩy gia dụng đã pha loãng cũng có thể được sử dụng trên một số bề mặt.



Nhiều sản phẩm khử trùng, chẳng hạn như khăn lau và thuốc xịt, cần phải để ướt trên bề mặt trong vài phút để có hiệu quả.

Vì vậy, không nên lau dung dịch tẩy rửa ngay sau khi bạn vừa thoa lên bề mặt. Luôn đọc hướng dẫn để đảm bảo rằng bạn đang sử dụng các sản phẩm được khuyến nghị.



Nguồn: UNICEF Viet Nam. (2021). *Mẹo vệ sinh khử trùng giúp loại bỏ COVID-19 ra khỏi ngôi nhà của bạn.*

2

**Hướng dẫn
về
KHẨU TRANG**

2.1. LỰA CHỌN KHẨU TRANG

NÊN



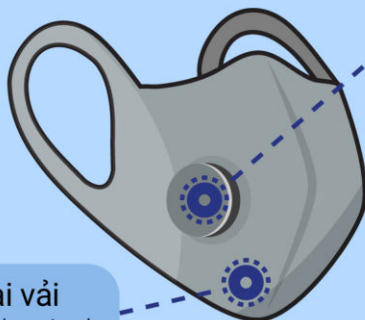
Có gọng ở mũi

Che kín mũi và miệng

Ôm khít hai bên mặt và không có khe hở

Có hai lớp vải trở lên, giặt được và thoáng khí

KHÔNG NÊN



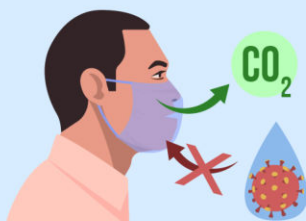
Có van thở ra hoặc lỗ thông hơi khiến các phân tử vi-rút thoát ra ngoài

Làm bằng loại vải gây khó thở. Ví dụ: vinyl

Được ưu tiên cho nhân viên y tế, bao gồm mặt nạ N95

i

Đeo khẩu trang không làm tăng lượng khí thải carbon dioxide (CO_2) trong bầu không khí người đeo hít thở vì các phân tử CO_2 đủ nhỏ để dễ dàng xuyên qua bất kỳ chất liệu khẩu trang vải nào.



Ngược lại, các giọt bắn từ đường hô hấp mang virus gây bệnh COVID-19 lớn hơn phân tử CO_2 rất nhiều, không thể xuyên qua khẩu trang vải một cách dễ dàng như vậy.

2.2. CÁC LOẠI KHẨU TRANG ĐƯỢC KHUYÊN DÙNG

Khẩu trang N95



Chỉ dùng cho kỹ thuật viên xét nghiệm, nhân viên y tế, người tiếp xúc trực tiếp để khám, điều trị, chăm sóc người bệnh COVID-19



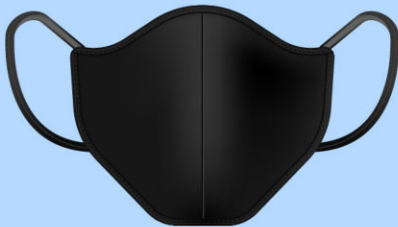
Khẩu trang y tế

Khuyến cáo khi bạn hoặc một thành viên trong gia đình có **nguy cơ cao và bệnh nặng** do mắc COVID-19 (những người trên 60 tuổi hoặc có các bệnh nền), hoặc khi bạn đang **chăm sóc người bị mắc COVID-19**.

Nếu bạn có các **triệu chứng bị mắc COVID-19**, bạn nên đeo khẩu trang y tế để bảo vệ những người khác.



Khẩu trang thường



Nếu bạn và gia đình sống ở nơi đang có dịch COVID-19 và không có bất kỳ triệu chứng bị mắc COVID-19 nào, thì nên sử dụng khẩu trang thường.

2.3. ĐEO, THÁO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH

ĐEO



Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn



Xác định phần trên, dưới của khẩu trang



Xác định mặt trong, ngoài theo đường may hoặc mặt đậm hơn ở bên ngoài



Đeo và điều chỉnh khẩu trang che kín mũi, miệng không có khe hở giữa mặt và khẩu trang

THÁO



Chỉ cầm phần dây đeo sau tai (không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang)



Bỏ khẩu trang vào túi kín (nếu có) và/hoặc bỏ vào thùng rác có nắp đậy kín đối với khẩu trang dùng 1 lần



Rửa tay đúng cách với xà phòng/nước rửa tay



Không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang trong suốt quá trình sử dụng



Thay hoặc thải bỏ khẩu trang sau mỗi lần sử dụng hoặc khi bị bẩn, thấm nước. Tuyệt đối không dùng lại đối với khẩu trang dùng 1 lần.

2.4. 6 SAI LẦM PHỔ BIẾN CẦN TRÁNH



Không kéo xuống dưới mũi



Không để lộ cằm



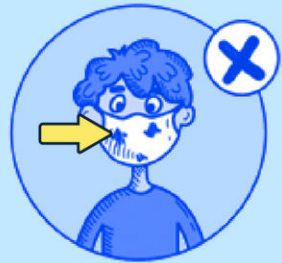
Không kéo xuống dưới cằm



Không chạm vào khẩu trang khi đeo



Không đeo khẩu trang quá rộng



Không đeo khẩu trang bẩn, hư hỏng hoặc bị ướt

Nguồn: UNICEF Viet Nam. (2020). COVID-19 và khẩu trang: một số lời gợi ý cho gia đình.

3

KHAI BÁO Y TẾ



[HTTP://TOKHAIYTE.VN](http://tokhaiyte.vn)

HOẶC

ỨNG DỤNG BLUEZONE

Người có biểu hiện **sốt, ho, khó thở** khai báo qua các hệ thống này sẽ được gửi danh sách đến các cơ quan y tế thành phố để thực hiện lấy mẫu **xét nghiệm COVID-19**.

Người đến từ các tỉnh, thành phố ghi nhận trường hợp mắc COVID-19 trong cộng đồng bắt buộc phải khai báo y tế.

4

**Vaccine
COVID-19**

4.1. ĐIỀU KIỆN TIÊM CHỦNG

Nhóm đủ điều kiện tiêm chủng

Chỉ định tiêm chủng ngay

Trong độ tuổi tiêm chủng theo khuyến cáo của nhà sản xuất vaccine và **không quá mẫn cảm** với hoạt chất hoặc với bất kỳ tá dược nào trong thành phần của vaccine

Nhóm cần khám sàng lọc kỹ lưỡng và thận trọng trước khi tiêm

- ▶ Người có tiền sử **dị ứng** với các dị nguyên khác
- ▶ Người có **bệnh nền, bệnh mạn tính**
- ▶ Người **mất tri giác, mất năng lực hành vi**
- ▶ Người có tiền sử **giảm tiểu cầu** và/hoặc **rối loạn đông máu**
- ▶ Phụ nữ **mang thai ≥13 tuần**
- ▶ Người phát hiện thấy bất thường dấu hiệu sống:

Nhiệt độ (°C)	Mạch (lần/phút)	Nhịp thở (lần/phút)	Huyết áp (HA) (mmHg)	
			HA tối thiểu	HA tối đa
>37,5 hoặc <35,5	>100 hoặc <60	>25	>90 hoặc <60	>140 hoặc <90 hoặc >30 so với hàng ngày

Nhóm trì hoãn tiêm chủng

- ▶ Người có tiền sử rõ ràng **đã mắc COVID-19** trong vòng 6 tháng
- ▶ Người đang mắc **bệnh cấp tính**
- ▶ Phụ nữ **mang thai <13 tuần**

Không chỉ định tiêm chủng

- ▶ Tiền sử rõ ràng **phản vệ với vaccine** phòng COVID-19 cùng loại (lần trước)
- ▶ Có bất cứ chống chỉ định nào theo công bố của nhà sản xuất

Một số lưu ý với phụ nữ đang mang thai và cho con bú



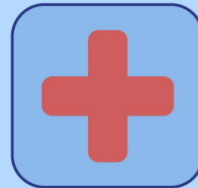
Phụ nữ mang thai ≥ 13 tuần và cho con bú



Cam kết



Chuyển sang nhóm cần thận trọng và tiêm vaccine



Theo dõi tại cơ sở y tế có khả năng cấp cứu sản khoa



Không áp dụng với vaccine **Sputnik V**



Bác sĩ khi khám cần

- ▶ Hỏi tuổi thai
- ▶ Giải thích rõ nguy cơ, lợi ích



Chỉ nên cân nhắc tiêm vaccine phòng COVID-19 cho phụ nữ mang thai ≥ 13 tuần khi **lợi ích tiềm năng lớn hơn bất kỳ nguy cơ tiềm tàng nào** đối với mẹ và thai nhi

4.2. CÁC LOẠI VACCINE TẠI VIỆT NAM ĐÃ ĐƯỢC BỘ Y TẾ CẤP PHÉP

(Cập nhật đến ngày 18/09/2021)



ASTRAZENECA



JANSSEN



MODERNA



COMIRNATY



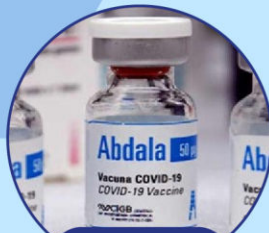
SPUTNIK V



VERO CELL



HAYAT-VAX



ABDALA

STT	TÊN VACCINE	NƠI SẢN XUẤT	BẢN CHẤT	LIỀU TIÊM		HIỆU LỰC BẢO VỆ TRƯỚC TÁC NHÂN GÂY BỆNH COVID-19	
				SỐ MŨI	KHOẢNG CÁCH GIỮA CÁC MŨI	CHUNG	NGƯỜI CAO TUỔI
1	COVID-19 Vaccine AstraZeneca	Tập đoàn AstraZeneca (Anh)	Vector virus	2 mũi 0.5ml/mũi	8-12 tuần	76%	85%
2	Janssen	Johnson & Johnson (Hà Lan, Bỉ)	Vector virus	1 mũi 0.5ml/mũi		72%	66.2%
3	Moderna (Spikevax)	Hãng Moderna (Mỹ, Tây Ban Nha, Pháp)	mRNA	2 mũi 0.5ml/mũi	4 tuần	94.1%	86.4%
4	Comirnaty	Pfizer Manufacturing Belgium NV (Bỉ); BioNTech Manufacturing GmbH (Đức)	mRNA	2 mũi 0.3ml/mũi	3-4 tuần	95%	93.7%
5	Gam-COVID-Vac (Sputnik V)	Viện nghiên cứu Gamaleya (Nga)	Vector virus	2 mũi 0.5ml/mũi	3 tuần	91.6%	91.8%
6	Vero cell	Sinopharm/Beijing Institute of Biological Products (Trung Quốc)	Virus bất hoạt	2 mũi 0.5ml/mũi	3-4 tuần	78.1%	91%
7	Hayat-Vax	C.ty TNHH Viện Sinh phẩm Bắc Kinh thuộc Tập đoàn Biotec Quốc gia Trung Quốc (CNBG)				Chờ hướng dẫn của Bộ Y tế	
8	Abdala	Công ty AICA Laboratories, Base Business Unit (BBU) AICA (Cuba)				Chờ hướng dẫn của Bộ Y tế	

4.3.

Quy trình

TIÊM VACCINE

COVID-19



A. ĐĂNG KÝ TIÊM VACCINE

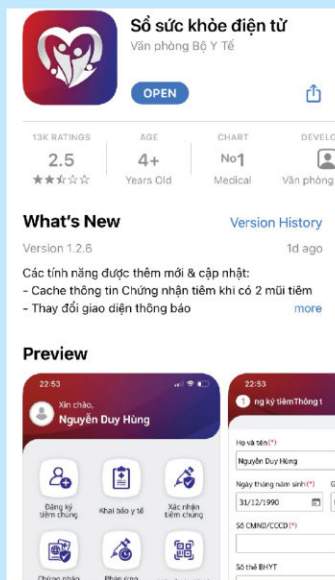
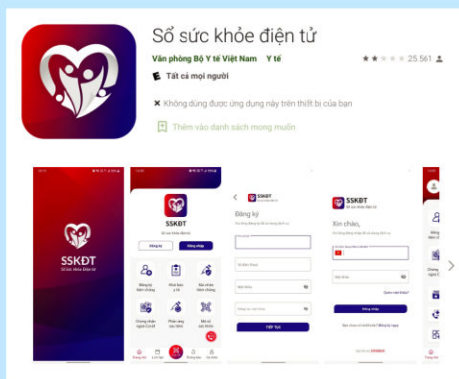
Có **02** cách đăng ký tiêm vaccine COVID-19 bằng hình thức **Online**

Đăng ký trên website

Truy cập **Cổng thông tin tiêm chủng COVID-19** tại: <https://tiemchungcovid19.gov.vn/portal/register-person> để đăng ký trực tiếp trên website.

Đăng ký trên ứng dụng

Truy cập <https://hssk.kcb.vn/#/sskdt>
Tải ứng dụng "**Sổ sức khỏe điện tử**"
Đăng ký, đăng nhập với số điện thoại
Cung cấp thông tin cá nhân, kê khai trên bảng đăng ký



Giao diện trên hệ điều hành
Android và iOS

B. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRƯỚC KHI TIÊM

KHI ĐI TIÊM CHỦNG MANG THEO



Chứng minh thư nhân dân, căn cước công dân, hoặc thẻ bảo hiểm y tế để xác thực thông tin cá nhân



Sổ khám bệnh, giấy ra viện, đơn thuốc, phiếu tiêm vaccine khác... sử dụng trong thời gian gần nhất

TRƯỚC KHI TIÊM CHỦNG



Tải ứng dụng Sổ sức khỏe điện tử trên điện thoại thông minh và khai báo thông tin cần thiết



Đeo khẩu trang, thực hiện thông điệp 5K khi đi tiêm



Ăn uống đầy đủ trước khi đi tiêm chủng

CHỦ ĐỘNG THÔNG BÁO CHO NHÂN VIÊN Y TẾ CÁC THÔNG TIN SỨC KHỎE CÁ NHÂN

1

Tình trạng sức khỏe hiện tại như:
Đang bị sốt, mắc các bệnh cấp
tính (nếu có)

Các bệnh mạn tính mắc phải
hoặc đang điều trị (nếu có)

2

3

Các thuốc, liệu trình điều trị đang
hoặc đã sử dụng gần đây (nếu có)

Tiền sử dị ứng hoặc phản vệ
với bất kỳ tác nhân nào (nếu có)

4

5

Nếu là tiêm lần thứ 2, phải thông báo
cán bộ y tế phản ứng sau tiêm vaccine
phòng COVID-19 lần trước (nếu có)

Tình trạng nhiễm virus SARS-COV
2 hoặc mắc COVID-19 (nếu có)

6

7

Các vaccine tiêm hoặc uống
trong vòng 14 ngày qua (nếu có)

Có đang mang thai hoặc nuôi con
bú (nếu là nữ trong độ tuổi sinh đẻ)

8

C. QUÁ TRÌNH TIÊM VACCINE

01

Nhân viên y tế sẽ tư vấn liệu bạn có nên tiêm vaccine hay không?



02

Nhân viên y tế sẽ tiêm vaccine cho bạn



03

Sau khi tiêm, bạn cần ngồi đợi và quan sát, chăm sóc



D. NHỮNG PHẢN ỨNG SAU KHI TIÊM

NHỮNG TRIỆU CHỨNG CẦN LIÊN HỆ Y TẾ NGAY SAU KHI TIÊM



01 DA: phát ban, mẩn đỏ, tím hoặc đỏ, chảy máu dưới da

02 THẦN KINH: đau đầu dữ dội, kéo dài, ngủ gà, lú lẫn, hôn mê

03 HỌNG: cảm giác ngứa, cứng, hoặc nghẹn họng, khó nói

04 MIỆNG: có cảm giác tê quanh đầu lưỡi hoặc môi

05 TIÊU HOÁ: có dấu hiệu nôn, đau quặn bụng, tiêu chảy

06 HÔ HẤP: có dấu hiệu khó thở, thở rít, khò khè, tím tái

07 TOÀN THÂN: chóng mặt, đau dữ dội, sốt liên tục ≥ 39 độ

08 TIM MẠCH: đau tức ngực, hồi hộp đánh trống ngực dài, ngất

NHỮNG PHẢN ỨNG THÔNG THƯỜNG SAU KHI TIÊM



Đau mẩn đỏ, sưng tấy
trên cánh tay nơi được tiêm

Cơ thể mỏi, đau đầu, đau
cơ, ớn lạnh, sốt, buồn nôn,...



CÁC DẤU HIỆU XUẤT HIỆN TRONG VÒNG 1-2 NGÀY SAU KHI TIÊM

Tê quanh
môi hoặc lưỡi



Buồn nôn, nôn,
nôn khan, đau
bụng, tiêu chảy



Mạch yếu,
choáng, hoa
mắt, chóng mặt



Ngứa, phát ban,
mẩn đỏ toàn
thân



Họng ngứa, căng
cứng, tắc nghẽn,
khản đặc



Tức ngực, khó thở,
khò khè cảm giác
ngẹt thở



CÁC DẤU HIỆU ĐIỂN BIẾN NẶNG LÊN

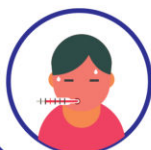
Tăng, tụt, kẹt
huyết áp



Sưng đỏ, lan
rộng tại
chỗ tiêm



Sốt cao
 $\geq 39^{\circ}\text{C}$



Cơn đau
dữ dội



LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI
THIỆN CÁC TÁC DỤNG
PHỤ SAU KHI TIÊM CHỨNG?

Áp khăn sạch,
mát, và ẩm lên
khu vực đó



LÀM THẾ NÀO
ĐỂ CẢI THIỆN CẢM
GIÁC KHÓ CHỊU DO SỐT?

Mặc
trang phục
nhẹ nhàng



Tập thể dục
cho cánh tay



Uống thật
nhiều nước



4.4.

SAU KHI TIÊM

Ăn uống hợp lý



Theo Quyết định số 3588 về việc Hướng dẫn tổ chức buổi tiêm chủng vaccine phòng COVID-19 ban hành ngày 26/7, Bộ Y tế lưu ý sau khi tiêm

NÊN



Có người hỗ trợ bên cạnh 24/24
(ít nhất 3 ngày đầu sau tiêm)



Đảm bảo đầy đủ dinh dưỡng và đa dạng thực phẩm

Đủ các nhóm chất, ưu tiên các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng (trứng, sữa, ngũ cốc nguyên hạt, rau xanh, trái cây tươi,...)

Chọn các **thực phẩm mềm, dễ tiêu hóa** (súp gà, cháo thịt băm với đậu xanh,...) và **chia nhỏ bữa ăn** khi gặp trường hợp buồn nôn/chán ăn

Uống đủ nước, uống từ từ, chia nhỏ lượng uống, có thể bổ sung nước hoa quả (nước chanh/cam) để cung cấp **thêm vitamin C, A** vì sau tiêm dễ bị sốt, gây mất nước



KHÔNG NÊN



Sử dụng các loại đồ uống có cồn
và các loại chất kích thích

Rượu, bia có thể **ức chế miễn dịch**, gây mất nước,
giảm khả năng chống nhiễm trùng, tăng nguy cơ
biến chứng

→ **Gây khó khăn khi phân biệt** phản ứng của rượu,
bia và phản ứng phụ của vaccine.



Ăn các thực phẩm
nhiều chất béo bão hòa

Các thực phẩm nhiều chất béo bão hòa
(đồ ăn nhanh, đồ chiên, rán,...)
làm **tăng phản ứng viêm** trong cơ thể

→ **Tăng khả năng gặp các phản ứng phụ** của vaccine.

4.5.

Câu hỏi thường gặp về

VACCINE COVID



a. Các thắc mắc về sinh sản



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam

**Tôi có thể tiêm vắc xin
khi đang có kinh nguyệt
hay không?**

Không có lý do gì để
không tiêm vắc xin nếu
bạn đang có kinh nguyệt.



01



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam

**Tiêm chủng vắc xin
COVID-19 có ảnh hưởng
đến khả năng sinh sản của tôi?**

02



Không có bằng chứng khoa học về việc vắc xin ảnh hưởng đến khả năng sinh sản ở nam giới hay nữ giới. Vắc xin COVID-19 không thể can thiệp đến hoạt động của cơ quan sinh sản. Vì vậy bạn hãy yên tâm rằng vắc xin COVID-19 sẽ không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của bạn.

Nguồn: Bộ Y tế và WHO

03

Tôi đang mang thai. Tôi có thể tiêm vắc xin COVID-19 hay không?

Mang thai khiến cho bà mẹ có nguy cơ mắc COVID-19 nặng hơn, nhưng hiện tại có rất ít dữ liệu đánh giá tính an toàn của vắc xin phòng COVID-19 trong thời kỳ mang thai.

Phụ nữ mang thai có thể được tiêm vắc xin phòng COVID-19 nếu lợi ích của việc tiêm phòng lớn hơn nguy cơ tiềm ẩn do vắc xin.

Phụ nữ mang thai có nguy cơ cao phơi nhiễm với vi rút SARS-CoV-2 (ví dụ: cán bộ y tế), hoặc tăng nguy cơ mắc bệnh nặng (đang mắc bệnh nền) nên tư vấn với bác sỹ để cân nhắc về việc tiêm vắc xin phòng COVID-19.



Tôi đang cho con bú, có nên tiêm vắc xin hay không?

Có. Phụ nữ sau sinh và bà mẹ đang cho con bú có thể tiêm vắc xin nếu có sẵn vắc xin.

Tiêm vắc xin an toàn cho cả mẹ và bé. Vì vậy bạn không cần phải tạm ngưng cho con bú sau khi tiêm vắc xin.



04



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam

b. Các thắc mắc về an toàn vaccine

01

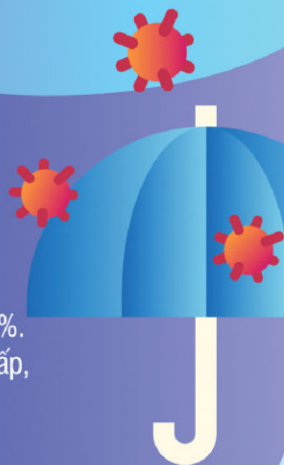


**World Health
Organization**
Representative Office
for Viet Nam

Có phải đã tiêm vắc xin nghĩa là tôi được tuyệt đối an toàn, không bị mắc COVID-19?

Sau khi tiêm vắc xin, cơ thể bạn cần một vài tuần để sinh ra miễn dịch. Nếu loại vắc xin bạn tiêm cần 2 liều, bạn cần tiêm đủ 2 liều để được bảo vệ đầy đủ.

Mặc dù vắc xin COVID-19 có hiệu quả rất cao, nhưng không bảo vệ bạn được 100%. Bạn vẫn có nguy cơ mắc COVID-19, dù rất thấp, nhưng bệnh thường nhẹ, không diễn biến nghiêm trọng hoặc tử vong. Hãy tiếp tục thực hiện Thông điệp 5K để giảm thiểu nguy cơ.



02



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam

Tôi đã được tiêm vắc xin. Tôi có nguy cơ mắc COVID-19 hay không?

Vắc xin có hiệu quả cao trong việc ngăn ngừa bạn mắc bệnh, bị bệnh nặng hoặc tử vong. Phải mất vài tuần sau khi tiêm đủ liều vắc xin, cơ thể bạn mới sinh ra miễn dịch, vì vậy bạn vẫn có nguy cơ mắc bệnh trong thời gian này. Hơn nữa, vắc xin không bảo vệ được 100%, nên vẫn có một số ít người bị mắc bệnh, nhưng bệnh thường nhẹ.



Tôi đã tiêm liều vắc xin COVID-19 đầu tiên và biết rằng loại vắc xin này mang lại hiệu quả bảo vệ cao. Tại sao tôi phải tiếp tục tiêm liều thứ hai?

Hầu hết các loại vắc xin COVID-19 hiện nay cần được tiêm hai liều cách nhau vài tuần. Các dữ liệu khoa học cho thấy hiệu lực bảo vệ của vắc xin đã bắt đầu hình thành sau khi tiêm liều thứ nhất, nhưng liều tiêm thứ hai sẽ làm gia tăng hiệu lực bảo vệ đó, giúp bảo vệ bạn mạnh hơn, kéo dài hơn. Vì vậy, hãy tiêm liều thứ hai theo đúng lịch trình khuyến cáo.



03



Tôi có hệ miễn dịch khỏe mạnh. Tôi có cần tiêm vắc xin COVID-19 hay không?

04

Có hệ miễn dịch khỏe mạnh là rất quan trọng, nhưng chỉ riêng điều đó không ngăn ngừa được bạn mắc một bệnh nguy hiểm như COVID-19. Hãy hỗ trợ hệ miễn dịch của bạn bằng cách tiêm vắc xin phòng COVID-19 khi đến lượt.



Tôi có thể bị nhiễm COVID-19 từ vắc xin hay không?

05

KHÔNG.

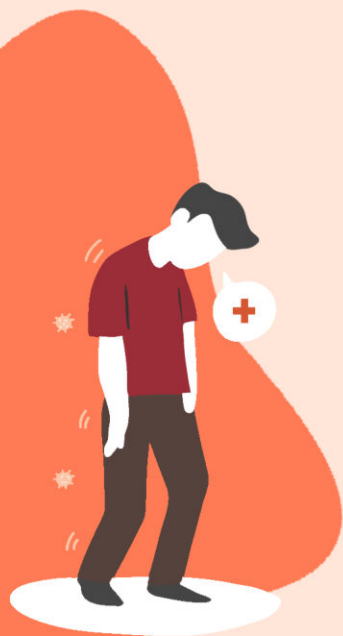
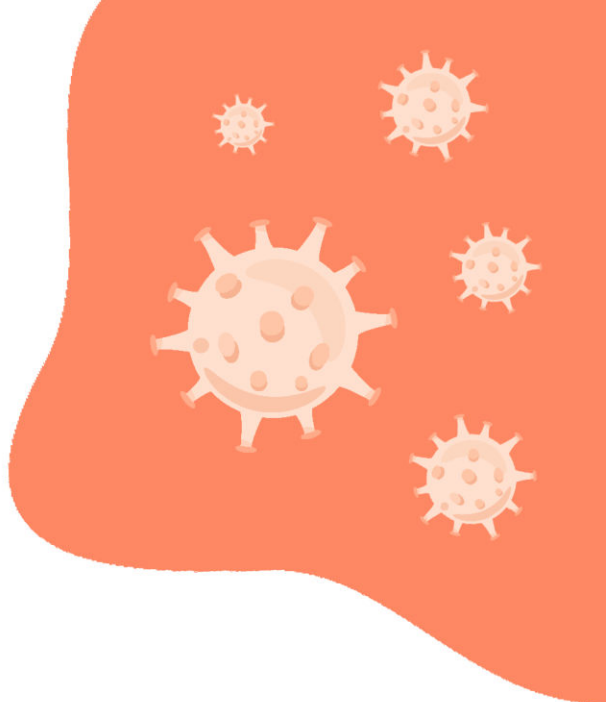
Vắc xin không chứa vi rút sống, vì vậy bạn không thể nhiễm COVID-19 từ vắc xin. Bạn có thể gặp một số phản ứng thông thường sau tiêm, nhưng đây là kết quả của việc cơ thể bạn đang làm việc để sinh ra miễn dịch bảo vệ.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Y tế (2021). *Mở rộng đối tượng tiêm vắc xin COVID-19 trong chiến dịch tiêm chủng lớn nhất lịch sử.*
- Bộ Y tế (2021). *Đối tượng nào được tiêm vaccine COVID-19 theo hướng dẫn mới của Bộ Y tế?*
- Bộ Y tế (2021). *Hướng dẫn mới nhất: Thay đổi lớn trong nhóm người cần thận trọng khi tiêm vaccine COVID-19.*
- Bộ Y tế (2021). *6 loại vaccine phòng COVID-19 đã được cấp phép tại Việt Nam.*
- Bộ Y tế (2021). *Hướng dẫn đăng ký online tiêm vaccine COVID-19.*
- Bộ Y tế (2021). *10 Infographic "Những điều cần nhớ khi tiêm chủng vắc xin phòng COVID-19", do Bộ Y tế phối hợp Thông tấn xã Việt Nam, UNICEF Việt Nam thực hiện.*
- CDC (2021). *Các tác dụng phụ có thể xảy ra sau khi tiêm vắc-xin ngừa COVID-19.*
- Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh Phú Thọ (2021). *INFOGRAPHIC: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT SAU KHI TIÊM CHỦNG VẮC XIN PHÒNG COVID-19.*
- Bộ Y tế (2021). *Những phản ứng cần lưu ý sau tiêm vaccine COVID-19.*
- Bộ Y tế (2021). *Dinh dưỡng cho người sau tiêm vắc xin phòng COVID-19.*
- Bộ Y tế (2021). *Sau khi tiêm vaccine COVID-19, nên và không nên ăn, uống gì?*
- Quyết định số 4355/QĐ-BYT ngày 10 tháng 9 năm 2021 về việc ban hành HƯỚNG DẪN TẠM THỜI KHÁM SÀNG LỌC TRƯỚC TIÊM CHỦNG VẮC XIN PHÒNG COVID-19.





NHỮNG LƯU Ý KHI NGHI NHIỆM VÀ NHIỄM COVID-19

PHẦN MỞ ĐẦU

F LÀ GÌ?

F (Filia): thế hệ con, nhánh sau



Trong **COVID-19**, F1, F2, F3 là các cấp độ lây nhiễm virus hoặc phân loại đối tượng nhiễm/nghi nhiễm bệnh.

KHI NÀO TRỞ THÀNH F?

F0

ca bệnh
xác định

Là người có xét nghiệm **dương tính** với **virus SARS-CoV-2** qua phát hiện vật liệu di truyền của virus được thực hiện bởi các cơ sở xét nghiệm do Bộ Y tế cho phép khẳng định.



Thời điểm khởi phát của ca bệnh F0

Là ngày **đầu tiên** có một trong các **triệu chứng bất thường** về sức khỏe mà bệnh nhân cảm nhận được, ví dụ như:



mệt
mỏi



chán
ăn



đau
người



ớn
lạnh



sốt



ho



đau
họng

Thời kỳ truyền bệnh của F0

- **Đối với F0 có triệu chứng:** từ 3 ngày trước khi khởi phát của F0 cho đến khi F0 được cách ly y tế.

- **Đối với F0 không có triệu chứng:**

🦠 **Nếu F0 đã xác định được nguồn lây:** Trong khoảng thời gian từ khi F0 tiếp xúc lần đầu với nguồn lây cho đến khi F0 được cách ly y tế.

🦠 **Nếu F0 chưa xác định được nguồn lây:** Trong khoảng thời gian 14 ngày trước khi F0 được lấy mẫu xét nghiệm khẳng định dương tính cho đến khi F0 được cách ly y tế.

KHI NÀO TRỞ THÀNH F?

F1
người
tiếp xúc
gần



<2m
tiếp xúc với F0
trong vòng 2m



ở trong cùng không gian kín với F0 (nơi lưu trú, làm việc, học tập, khoang phương tiện,...)

🕒 **Thời gian tiếp xúc:** trong thời kì lây truyền của F0.

F2

Là người **tiếp xúc gần** trong vòng 2 mét với F1 trong khoảng thời gian từ khi F1 có khả năng lây nhiễm từ ca bệnh (F0) cho đến khi F1 được cách ly y tế.



Có thể bạn chưa biết

Trong quy định của Bộ Y tế hiện nay về truy vết, xử trí các ca tiếp xúc với người bệnh COVID-19 chỉ dừng ở F1, F2. Một số trường hợp đang tự xếp mình là các F3, F4, F5... là không phù hợp với quy định của Bộ Y tế.

Việc quan trọng của mọi người dân là cùng thực hiện các biện pháp phòng bệnh, thực hiện thành một nếp sống mới thay vì hoang mang tự đánh giá mình là các loại F3, F4... rồi có những phản ứng chưa phù hợp.

1

LÀM GÌ KHI LÀ F1?

1.1

TRƯỜNG HỢP ĐƯỢC ĐƯA ĐI CÁCH LY TẬP TRUNG

Người được cách ly cần:



Chấp hành các quy định, nội quy của cơ sở cách ly



Chấp hành quy định về thời gian cách ly



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



Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, dung dịch sát khuẩn



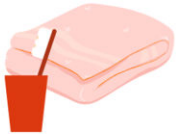
Không khạc nhổ bừa bãi



Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người khác



Thông báo cho cán bộ y tế khi có triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh



Không sử dụng chung vật dụng cá nhân



Đảm bảo dinh dưỡng, uống đủ nước



Tập thể dục nhẹ nhàng



Đeo khẩu trang, giữ vệ sinh cá nhân



Có thể bạn chưa biết

▶ **Từ chối, trốn cách ly tập trung**

Mức phạt: phạt tiền từ **15.000.000 đồng** đến **20.000.000 đồng** và buộc thực hiện việc cách ly y tế, cưỡng chế cách ly y tế.

▶ **Trường hợp làm lây lan dịch bệnh COVID-19 cho người khác**

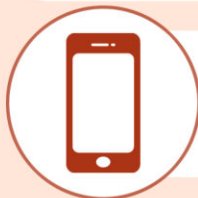
Có thể bị xử lý theo Điều 240 Bộ luật Hình sự 2015.

Mức phạt: phạt tiền từ **50.000.000 đồng** đến **200.000.000 đồng** hoặc bị phạt tù từ **01 năm** đến **05 năm**.



Thông báo cho cơ quan y tế địa phương lưu trú biết khi trở về từ khu cách ly tập trung.

Áp dụng các biện pháp phòng chống dịch và tự theo dõi sức khỏe tại nhà, nơi lưu trú.



Sử dụng ứng dụng Công nghệ thông tin để giám sát việc thực hiện phòng chống dịch.

Khai báo sức khỏe hằng ngày. Nếu có triệu chứng nghi ngờ, chuyển ngay đến cơ sở y tế để được hướng dẫn quản lý kịp thời.



BLUEZONE

5K

Không ra khỏi nhà, nơi lưu trú. Nếu bắt buộc phải ra khỏi nhà, nơi lưu trú cần báo cho công an, y tế địa phương; thực hiện nghiêm khuyến cáo 5K.

Nếu phải di chuyển tới địa phương khác, phải báo trước cho CDC tỉnh, thành phố nơi lưu trú để tiếp tục quản lý, theo dõi sức khỏe theo quy định.

CDC



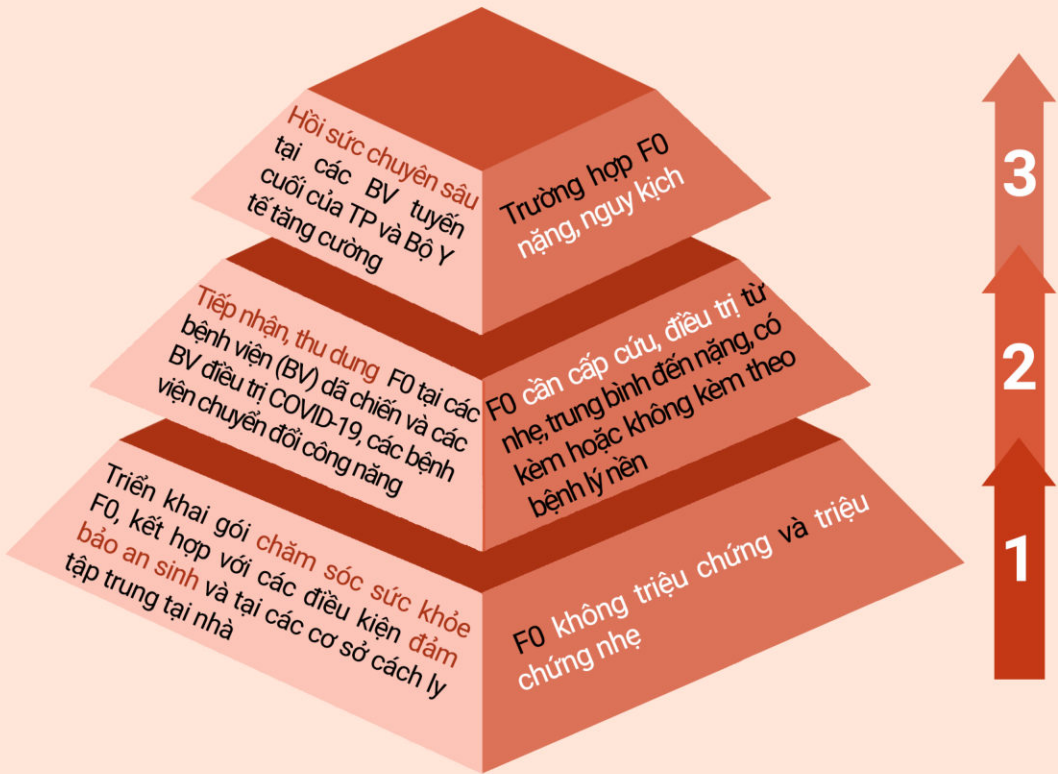
Sau 7 ngày kết thúc cách ly tập trung, phải xét nghiệm SARS-CoV-2. Nếu âm tính: tiếp tục theo dõi sức khỏe đến khi đủ 14 ngày. Nếu dương tính: cách ly ngay tại cơ sở y tế theo quy định.

2

LÀM GÌ KHI LÀ F0?

2.1

PHÂN TẦNG NGUY CƠ ĐỐI VỚI F0 VÀ XỬ TRÍ TỪNG ĐỐI TƯỢNG



Mô hình tháp điều trị COVID 3 tầng

TIÊU CHÍ PHÂN LOẠI NGUY CƠ NGƯỜI NHIỄM SARS-COV-2

a Nhóm nguy cơ rất cao



Người ≥ 65 tuổi, mắc một trong các bệnh lý nền*



Người bệnh (độ tuổi bất kỳ) đang trong tình trạng cấp cứu

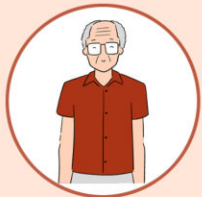


Người có SpO_2 từ 92% trở xuống

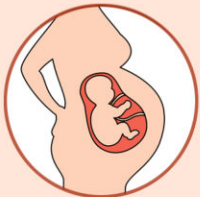


Người bệnh thở máy, đặt ống thở khí quản, liệt tứ chi, hóa xạ trị

b Nhóm nguy cơ cao



Người ≥ 65 tuổi, không mắc bệnh lý nền



Phụ nữ có thai



Trẻ em dưới 5 tuổi



Người có SpO_2 từ 93% đến 94%

➔ Cả 2 nhóm này đều được chỉ định nhập viện càng sớm càng tốt, chuyển đến bệnh viện thuộc "**Tầng 3 của tháp điều trị**", các bệnh viện điều trị COVID-19 nặng. Hướng dẫn người nhiễm SARS-CoV-2 liên lạc ngay với nhân viên y tế khi có tình trạng cấp cứu.

* Bệnh lý nền là căn cứ rất quan trọng để phân loại bệnh nhân, xem thêm ở mục Mở đầu 2. Phòng tránh (trang 15)

c Nhóm nguy cơ trung bình



Người từ 46 - 64 tuổi và không mắc bệnh lý nền



Người dưới 46 tuổi và mắc 1 bệnh lý nền

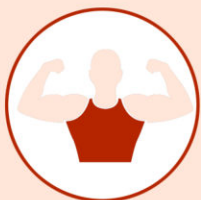


Người có SpO₂ từ 95 - 96% trở lên



Người sốt (trên 37,5°C), ho, đau họng, rát họng, đau ngực,...

d Nhóm nguy cơ thấp



Người có sức khỏe không có dấu hiệu bất thường



Người dưới 46 tuổi không mắc bệnh lý nền



Người có SpO₂ từ 97% trở lên

► Với các bệnh nhân COVID-19 không có triệu chứng đang được chăm sóc, điều trị tại các cơ sở y tế có thể cho xuất viện vào ngày thứ 10 khi đảm bảo 2 mẫu bệnh phẩm liên tiếp (cách nhau tối thiểu 24 giờ) có kết quả xét nghiệm bằng phương pháp RT-PCR âm tính với SARS-CoV-2 HOẶC tải lượng virus thấp (giá trị CT ≥ 30). Tiếp tục theo dõi, giám sát y tế tại nhà, nơi lưu trú trong 14 ngày.

► Với ca bệnh phát hiện tại cộng đồng không có triệu chứng lâm sàng: nếu có tải lượng virus thấp (giá trị CT ≥ 30) thì đưa vào cơ sở y tế cách ly theo dõi. Sau 24h làm lại xét nghiệm, nếu tiếp tục có tải lượng virus thấp HOẶC kết quả xét nghiệm RT-PCR âm tính với SARS-CoV-2 thì cho bệnh nhân xuất viện và thực hiện giám sát y tế như trên.

► Đối với người bệnh đã đủ tiêu chuẩn xuất viện theo quy định của Bộ Y tế và trong thời gian tự theo dõi tại nhà, nơi lưu trú 14 ngày, nếu có tái dương tính thì không cần cách ly điều trị tại cơ sở khám bệnh, chữa bệnh và không cần thực hiện các biện pháp cách ly, xử lý ổ dịch. Các trường hợp này cần tiếp tục được theo dõi y tế, nếu xuất hiện triệu chứng thì liên hệ ngay với cơ sở y tế để được chăm sóc, theo dõi.

3

CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ VỚI FO, F1 ĐỦ ĐIỀU KIỆN

3.1

YÊU CẦU VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT, TRANG THIẾT BỊ



Là nhà ở riêng lẻ; căn hộ trong khu tập thể, khu chung cư.

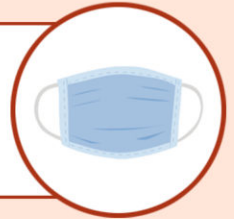
Treo biển cảnh báo trước nhà “**ĐỊA ĐIỂM CÁCH LY Y TẾ PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19**” nền đỏ, chữ vàng.

**ĐỊA ĐIỂM CÁCH LY Y TẾ
PHÒNG, CHỐNG DỊCH
COVID-19**



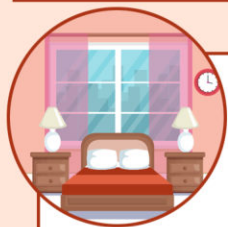
Trước nhà có thùng màu vàng có biểu tượng chất thải lây nhiễm có dán nhãn “**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**” để đựng trang phục phòng hộ cá nhân của nhân viên y tế thải bỏ.

Trang bị đủ phương tiện phòng hộ cá nhân phòng, chống lây nhiễm cho người nhà khi bắt buộc tiếp xúc gần với người cách ly.



Khuyến khích lắp camera để giám sát người cách ly.

Bố trí bàn trước cửa phòng cách ly để cung cấp suất ăn riêng, nước uống và các nhu yếu phẩm khác cho người cách ly. **Nghiêm cấm không được mang đồ dùng, vật dụng của người cách ly ra khỏi nhà.**



Phải có phòng cách ly riêng, khép kín và tách biệt với khu sinh hoạt chung của gia đình, đáp ứng các yêu cầu:

▶ Có **nhà vệ sinh, nhà tắm dùng riêng**, có đủ dụng cụ vệ sinh cá nhân, xà phòng rửa tay, nước sạch, dung dịch sát khuẩn tay chứa ít nhất 60% cồn. Có **dụng cụ đo thân nhiệt** cá nhân trong phòng.

▶ Có **thùng đựng chất thải**, có nắp đậy, có bảng đạp chân, có lót túi màu vàng để đựng chất thải gồm khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng, có dán nhãn **"CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2"**; thùng đựng chất thải sinh hoạt, có nắp đậy, mở bằng bảng đạp chân và có lót túi màu xanh để đựng chất thải sinh hoạt khác.

▶ Không được dùng điều hòa trung tâm, có thể dùng điều hòa riêng. **Đảm bảo thông thoáng khí**, tốt nhất nên thường xuyên mở cửa sổ.

▶ Có **máy giặt riêng** hoặc xô, chậu đựng quần áo để người cách ly tự giặt.

▶ Có chổi, cây lau nhà, giẻ lau, 02 xô và dung dịch khử khuẩn hoặc chất tẩy rửa thông thường để người cách ly tự làm vệ sinh khử khuẩn phòng. **Phòng cách ly phải được vệ sinh khử khuẩn hằng ngày.**

Cách ly tại nhà dựa trên 2 nguyên tắc

1

Đảm bảo không lây nhiễm cho người khác

2

Tự chăm sóc sức khỏe của mình

Hướng dẫn thực hiện

1 Không ra khỏi nhà trong suốt thời gian chăm sóc y tế. Nhân viên y tế sẽ liên hệ với người bệnh để làm xét nghiệm lại và quyết định khi nào được kết thúc thời gian giám sát y tế tại nhà.

Giữ khoảng cách với các thành viên khác trong nhà

2

► Không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly, không tiếp xúc với người trong gia đình cũng như những người khác.

► Không tiếp xúc với động vật nuôi.

► Đeo khẩu trang thường xuyên, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày, khử khuẩn bằng cồn trước khi loại bỏ khẩu trang.

► Không dùng chung các đồ dùng, vật dụng cá nhân như bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt với người khác

3 Theo dõi các triệu chứng và khai báo y tế thường xuyên

Đo thân nhiệt tối thiểu 02 lần một ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt.

Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần qua ứng dụng “Khai báo y tế điện tử”.

Có thể sử dụng một số thuốc sốt, đau đầu, ho thông thường. Với những trường hợp đặc biệt, nên liên hệ với bác sỹ, nhân viên y tế để có lời khuyên sử dụng hợp lí.

Cần gọi nhân viên y tế khi có một trong các dấu hiệu sốt trên 38°C, ho, đau họng, tiêu chảy, mất mùi/vị, cảm giác khó thở (khi không thể hít sâu và nín thở đủ 10 giây) để được hướng dẫn xử trí phù hợp.

Gọi ngay tổng đài 115 khi có dấu hiệu chuyển nặng như khó thở biểu hiện bằng thở hụp hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, đau tức ngực, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chù, SpO₂ < 95% để được cấp cứu kịp thời.

Vệ sinh, khử khuẩn thường xuyên

Phòng ở phải thông thoáng, thường xuyên khử khuẩn các vật dụng và bề mặt xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, đặc biệt là bồn cầu và lavabo.

Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước ít nhất 20 giây, đặc biệt trong các trường hợp sau khi ho, hắt hơi; đi vệ sinh; trước và sau khi ăn.

4

Bảo đảm vệ sinh trong ăn uống và sinh hoạt; ăn uống sạch sẽ đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Nhà vệ sinh phải luôn sạch sẽ, luôn mang khẩu trang khi đi vệ sinh, rửa tay sau khi đi vệ sinh.

5 Chăm sóc sức khỏe và nâng cao tinh thần lạc quan

Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng. Uống nhiều nước, bổ sung vitamin và khoáng chất thường xuyên.

Nâng cao tinh thần lạc quan. Tập thể dục tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút một ngày.

Bài tập thở đơn giản: hít sâu bằng mũi, cảm nhận không khí di chuyển vào bụng và cảm giác bụng phình lên. Sau đó thở ra bằng miệng từ từ. Lặp lại từ 15 – 20 lần.

1 Yêu cầu với người chăm sóc, người ở cùng nhà người bệnh



Khai báo y tế cho bản thân và cho người bệnh (khi người bệnh không thể tự khai báo) mỗi ngày 1 lần; biết phát hiện dấu hiệu chuyển nặng.

Không để người già, người có bệnh nền cần chăm sóc y tế ở cùng nhà với người cách ly.



Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền).

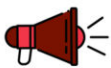
Xét nghiệm SARS-CoV-2 tất cả người ở cùng nhà ít nhất 3 lần vào ngày 1, ngày 7 và ngày 14 kể từ khi bắt đầu cách ly.



5K

Hạn chế đi ra ngoài, thực hiện Thông điệp 5K, ghi chép đầy đủ các mối tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.

2 Hỗ trợ, chăm sóc người mắc COVID-19



Báo ngay cho cán bộ y tế khi người cách ly tự ý rời khỏi nhà hoặc có các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh như ho, sốt, đau rát họng, khó thở.

Đảm bảo người mắc COVID-19 uống nhiều nước và nghỉ ngơi thường xuyên.





Động viên tinh thần, hỗ trợ dinh dưỡng một cách tận tình cho người bệnh.

3 Tự bảo vệ và theo dõi sức khỏe bản thân



Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.

Các thành viên trong gia đình giữ khoảng cách ít nhất 2m đối với người mắc COVID-19.



Vệ sinh môi trường, khử khuẩn ≥ 2 lần/ngày bằng nước rửa thường và cồn 70° tại: sàn nhà, sàn khu vệ sinh, bề mặt thường xuyên tiếp xúc.

Giặt riêng quần áo của người cách ly. Trước khi giặt, phải ngâm đồ vải với xà phòng giặt trong ≥ 20 phút.



Quản lý chất thải của người mắc COVID-19 theo hướng dẫn.

Mọi tiếp tế phải đưa qua trung gian (bàn, ghế,...). Người tiếp tế, người nhận tiếp tế phải mang khẩu trang, nón che giọt bắn, găng tay.



Thường xuyên rửa tay, đặc biệt là sau khi tiếp tế.

4

THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ

DANH MỤC THUỐC ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ CHO BỆNH NHÂN COVID-19

Thuốc hạ sốt, giảm đau (Paracetamol)

Trẻ em: gói bột/cốm pha hỗn dịch uống hàm lượng 80mg, 100mg, 150mg hoặc 250mg.
Người lớn: viên nén 250mg hoặc 500mg.

Thuốc sát khuẩn hầu họng

- Natri clorid (dung dịch 0,9% hoặc viên pha nước muối).
- Thuốc sát khuẩn hầu họng khác



Thuốc cân bằng điện giải

Dung dịch Oresol, gói bù nước, chất điện giải khác.

Thuốc hỗ trợ nâng cao sức khỏe, tăng sức đề kháng

Vitamin tổng hợp có một trong các thành phần sau: vitamin B1, B6 và B12; vitamin C (có thể bao gồm kẽm); vitamin D.

Thuốc kháng virus

Sử dụng theo đề cương nghiên cứu lâm sàng được Bộ Y tế phê duyệt hoặc theo thông tin tờ hướng dẫn sử dụng thuốc sau khi thuốc được cấp giấy phép lưu hành sản phẩm tại Việt Nam.

Thuốc chống viêm corticosteroid đường uống:
chọn 1 trong các thuốc:

- Dexamethason 0,5mg
- Methylprednisolon 16mg
- Prednisolon 5mg

Thuốc chống đông máu đường uống, lựa chọn 1 trong 2 thuốc sau:

- Rivaroxaban 10mg (viên)
- Apixaban 2,5mg (viên)



LƯU Ý

► Đối với thuốc chống viêm corticosteroid đường uống và thuốc chống đông máu đường uống, Bộ Y tế nhấn mạnh thuốc phải được bác sĩ kê đơn theo quy định.

► Chỉ định điều trị kết hợp thuốc chống viêm corticosteroid đường uống và thuốc chống đông máu đường uống:

- Người bệnh có một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp mà chưa kịp chuyển đến cơ sở thu dung, điều trị người bệnh COVID-19 mức độ vừa, nặng và nguy kịch.
- Người bệnh không thuộc phạm vi chống chỉ định của thuốc.

► Lưu ý riêng với thuốc kháng virus

- Thuốc kháng virus chưa được Bộ Y Tế cấp phép lưu hành trong tình trạng khẩn cấp hoặc cấp phép lưu hành chính thức.

Các dấu hiệu suy hô hấp

1

Khó thở, thở hụt hơi, hoặc khó thở tăng lên khi vận động (đứng lên, đi lại trong nhà).

Ở trẻ em có dấu hiệu thở bất thường như thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, khò khè, thở rít thì hít vào.

Nhịp thở ≥ 21 lần/phút ở người lớn.

≥ 30 lần/phút ở trẻ em từ 5 đến dưới 12 tuổi.

≥ 40 lần/phút ở trẻ em từ một đến dưới 5 tuổi.

(ở trẻ em đếm đủ nhịp thở trong một phút khi trẻ nằm yên không khóc)

2

3

$SpO_2 \leq 95\%$ (nếu có thể đo). Khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến một phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo.





IV.

Các hoạt động

THƯỜNG NGÀY



1. SO SÁNH CÁC CHỈ THỊ CỦA THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

KHÁC BIỆT GIỮA CHỈ THỊ 15 CHỈ THỊ 16 VÀ CHỈ THỊ 19 CỦA THỦ TƯỚNG CHÍNH PHỦ

	Chỉ thị 16	Chỉ thị 15	Chỉ thị 19
Tập trung đông người	<p>▶ Cách ly toàn xã hội. Mọi người dân phải ở nhà, chỉ ra ngoài khi thật sự cần thiết.</p>  <p>▶ Không tập trung quá 2 người ngoài công sở, bệnh viện, trường học và nơi công cộng.</p> 	<p>▶ Dừng các sự kiện tập trung trên 20 người 1 phòng.</p>  <p>▶ Dừng tất cả các hoạt động văn hóa, thể thao, giải trí</p>  <p>▶ Không tụ tập từ 10 người trở lên ngoài công sở, bệnh viện, trường học.</p>	<p>▶ Dừng lễ hội, nghi lễ tôn giáo, giải đấu thể thao, sự kiện có tập trung đông người.</p>  <p>▶ Không tập trung đông người tại nơi công cộng, ngoài công sở, bệnh viện, trường học.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đối với Tỉnh, Thành phố trực thuộc TW có nguy cơ: Không tập trung quá 20 người. • Đối với Tỉnh, Thành phố trực thuộc TW có mức nguy cơ thấp: Không tập trung quá 30 người.
Khoảng cách an toàn tối thiểu			
Các cơ sở kinh doanh	<p>▶ Tạm đình chỉ hoạt động các cơ sở kinh doanh dịch vụ.</p>  <p>▶ Các cơ sở kinh doanh các loại hàng hóa, dịch vụ thiết yếu được hoạt động nhưng phải thực hiện nghiêm các biện pháp chống dịch.</p> 	<p>▶ Tạm đình chỉ hoạt động các cơ sở kinh doanh dịch vụ.</p>  <p>▶ Các cơ sở kinh doanh các loại hàng hóa, dịch vụ thiết yếu được mở cửa.</p> 	<p>▶ Tạm đình chỉ hoạt động các cơ sở kinh doanh không thiết yếu: karaoke, quán bar, mát-xa, cơ sở làm đẹp, vũ trường... .</p>  <p>▶ Mở cửa trở lại:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nhà hàng, khách sạn, quán ăn, bán buôn, bán lẻ... • Khu tập luyện thể thao, khu đi tích, danh lam thắng cảnh. 
Hoạt động vận tải	<p>▶ Dừng hoạt động vận chuyển hành khách công cộng, trừ trường hợp cần thiết.</p>  <p>▶ Hạn chế tối đa hoạt động của các phương tiện cá nhân.</p> 	<p>▶ Hạn chế đi chuyển từ vùng có dịch đến các địa phương khác.</p>  <p>▶ Hạn chế các chuyến bay từ Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh đến nơi khác.</p> 	<p>▶ Dịch vụ vận chuyển hành khách công cộng, liên tỉnh, nội tỉnh được hoạt động trở lại.</p>  <p>▶ Dịch vụ vận chuyển hành khách bằng đường hàng không áp dụng các biện pháp phù hợp đặc thù, bảo đảm an toàn cho hành khách.</p> 

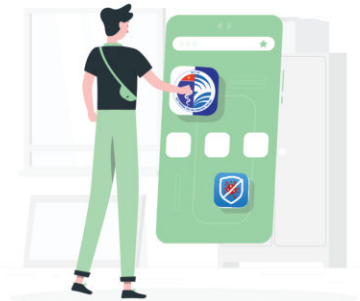
2. AN TOÀN VỚI CÁC HOẠT ĐỘNG BÊN NGOÀI TRONG MÙA DỊCH COVID

Hạn chế ra ngoài khi không cần thiết, hạn chế tụ tập nơi đông người



Đeo khẩu trang trong mọi trường hợp trước khi ra ngoài

Cài đặt và bật các ứng dụng khai báo y tế khi ra khỏi nhà



HƯỚNG DẪN CÀI ĐẶT ỨNG DỤNG THEO DÕI Y TẾ



CÁC BƯỚC CÀI ĐẶT ỨNG DỤNG BLUEZONE

1

Vào kho ứng dụng



CHPlay (Android)



Appstore(IOS)

2

Gõ từ khóa “Bluezone” trong mục tìm kiếm

3

Chọn ứng dụng Bluezone - Phát hiện tiếp xúc (Cục tin học hóa, Bộ Thông tin và Truyền thông) rồi cài đặt



Bluezone-Phát hiện tiếp xúc

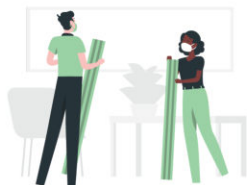
Cục Tin học, Bộ Thông tin và Truyền thông

Đã cài đặt

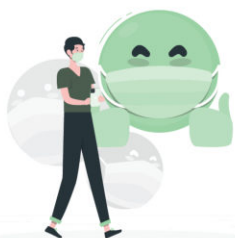
4

Mở ứng dụng và cho phép Bluezone truy cập các quyền cần thiết

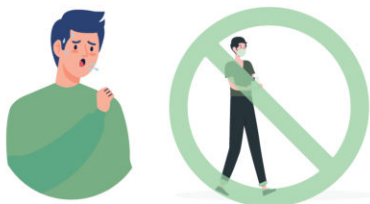
NGUYÊN TẮC CHUNG PHÒNG CHỐNG COVID TẠI CỘNG ĐỒNG



Giữ khoảng cách
tối thiểu là 2 mét



Luôn đeo
khẩu trang



Không ra ngoài trong
giai đoạn cách ly
hay ho, sốt, khó thở,...



Không khạc nhổ,
vứt rác bừa bãi
nơi công cộng

AN TOÀN TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG TẠI TRƯỜNG HỌC

Toàn thể giáo viên, học sinh, ban giám hiệu, nhân viên trong trường phải đeo khẩu trang



Thực hiện đo thân nhiệt và sát khuẩn cho học sinh trước khi vào trường



Luôn giữ môi trường thoáng đãng, sạch sẽ, vệ sinh khử khuẩn thường xuyên



AN TOÀN TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG TẠI CƠ QUAN LÀM VIỆC



Toàn bộ nhân viên
đeo khẩu trang,
rửa tay, đo thân
nhiệt đầy đủ



Bố trí chỗ ngồi tạo
khoảng cách an
toàn giữa các
nhân viên



Một nửa nhân viên
làm ngày chẵn,
một nửa nhân
viên làm ngày lẻ

Đẩy mạnh làm
việc trực tiếp,
cuộc họp
trực tuyến

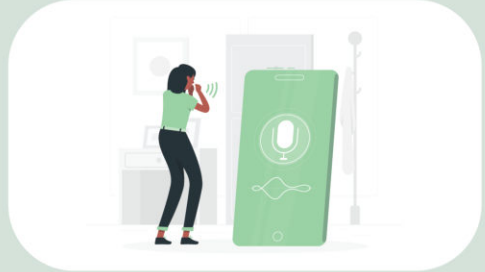
Giữ môi
trường làm
việc luôn thoáng
đăng, sạch sẽ

Giới hạn số
người đi mỗi
lần trong
thang máy



CƠ SỞ ĂN UỐNG

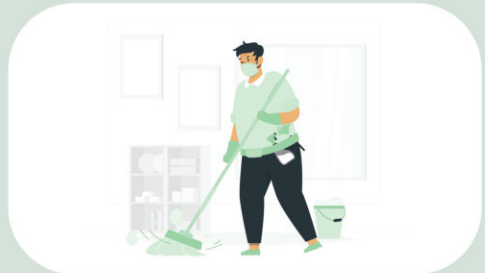
Tránh ăn uống ở ngoài, có thể tự nấu ăn hoặc đặt mua mang về



Nếu ăn, uống thì giữ khoảng cách 1 mét với các khách hàng xung quanh



Hạn chế tiếp xúc với nhân viên phục vụ



Các cửa hàng bố trí ngòi dẫn cách, so le hoặc làm các tấm chắn giữa các bàn



Vệ sinh cửa hàng mỗi ngày

Khuyến khích sử dụng các hình thức thanh toán không dùng tiền mặt

3. DINH DƯỠNG TRONG MÙA DỊCH COVID

CÔNG THỨC 4 - 5 - 1

CÂN BẰNG DINH DƯỠNG LÀ CHÌA KHÓA ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG



Cân đối về lipid (giữa lipid động vật và lipid thực vật)



Cân đối về vitamin và chất khoáng



Cân đối 3 chất sinh năng lượng trong chế độ ăn (protein, lipid, carbohydrate)



Cân đối về protein (giữa đạm động vật và đạm thực vật)

CÓ ÍT NHẤT 5 NHÓM THỰC PHẨM TRONG 8 NHÓM



Nhóm lương thực (gạo, bột mì)



Nhóm sữa và các chế phẩm từ sữa



Nhóm dầu ăn và mỡ các loại



Nhóm rau, củ, quả khác



Nhóm thịt các loại, cá và hải sản



Nhóm trứng và các sản phẩm từ trứng



Nhóm các loại hạt



Nhóm rau củ màu vàng, da cam, rau xanh thẫm

DINH DƯỠNG 1 NGÀY PHẢI CÂN ĐỐI AN TOÀN

Một bữa ăn hoặc dinh dưỡng một ngày cần sự hài hoà giữa các nhóm chất và thực phẩm

Kết hợp lựa chọn thực phẩm an toàn kể cả thực phẩm tươi sống và thực phẩm công nghiệp

LƯU Ý KHI CHỌN THỰC PHẨM CÔNG NGHIỆP

- Chọn thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng
- Chọn sản phẩm có bao bì thể hiện rõ thông tin thành phần, nguyên liệu và hạn sử dụng
- Chọn thực phẩm có công bố chất lượng đầy đủ
- Quy trình sản xuất minh bạch, đạt tiêu chuẩn an toàn vệ sinh thực phẩm
- Đọc kĩ thông tin về giá trị dinh dưỡng của sản phẩm trên bao bì
- Không nên tích trữ nhiều để luôn sử dụng được hương vị tươi mới

Nguồn: Bộ Y Tế (2021).
Chế độ dinh dưỡng 4-5-1 mà Bộ Y Tế khuyến cáo để phòng COVID - 19 có gì đặc biệt?

4. CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT TRONG MÙA DỊCH COVID

THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NHẸ NHÀNG TẠI NHÀ

Thiền



Nhảy



Dây



Yo ga



Bụng
Gập



Chống đẩy



Plank



Thang
Cầu



Chạy bộ
tại chỗ



Aerobic



Pilates

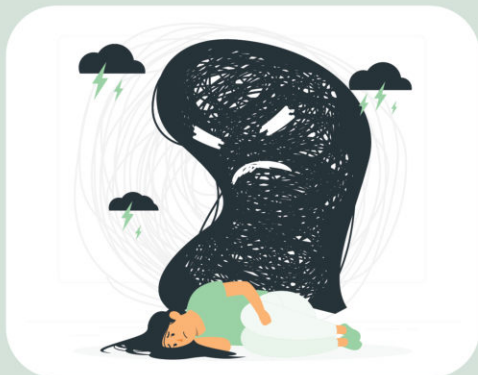
5. CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG MÙA DỊCH COVID

NHỮNG NGUY CƠ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE TINH THẦN TRONG DỊCH COVID

Cảm giác lo sợ, giận dữ, buồn bã, lo âu, tê liệt cảm xúc và thất vọng

Thay đổi khẩu vị, năng lượng, nguyện vọng và sở thích

Khó ngủ hoặc mơ thấy ác mộng



Khó tập trung và ra quyết định

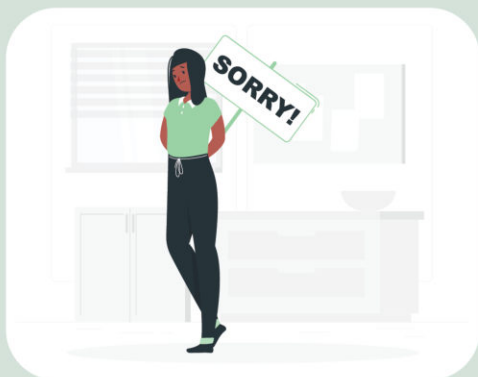
Các tình trạng bệnh mãn tính trở nên xấu hơn

Làm trầm trọng thêm các bệnh tâm thần

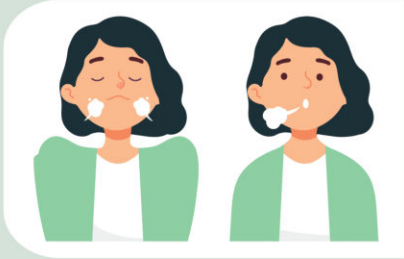


Gia tăng sử dụng thuốc lá, rượu bia và các chất kích thích khác

Phản ứng của cơ thể, chẳng hạn như đau đầu, đau cơ thể, các vấn đề về dạ dày và phát ban da

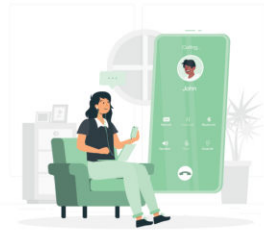


NHỮNG BIỆN PHÁP LÀNH MẠNH GIÚP GIẢM CĂNG THẲNG VÀ NÂNG CAO SỨC KHOẺ

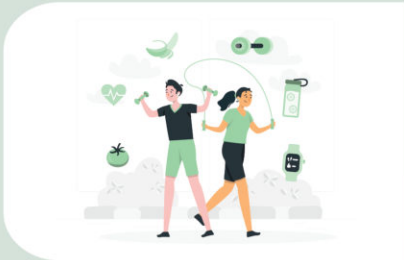


Tạm dừng
Hít thở
Suy ngẫm

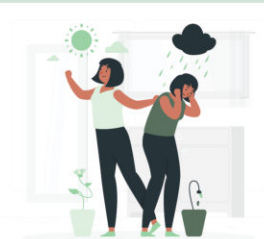
Kết nối với
người khác



Duy trì lối
sống lành
mạnh



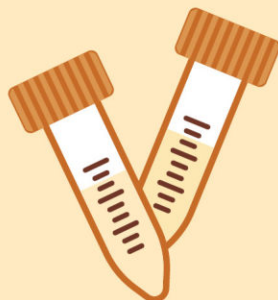
Tử tế với bản
thân và mọi
người



Nguồn: World Health Organization (2021). Mental health & COVID-19
Centers for Disease Control and Prevention (2021). Stress and Coping

V.

Giới thiệu các
KIT TEST NHANH
được sử dụng ở Việt Nam



19 loại kit test nhanh kháng nguyên SARS-CoV-2 được Bộ Y tế cấp phép (tính đến ngày 24/08/2021)

XUẤT XỨ HÀN QUỐC

SARS-CoV-2 Rapid Antigen Test



Xét nghiệm mẫu phết mũi họng/
mẫu phết mũi họng và hầu họng
116.000 VND/kit

Humasis COVID-19 Ag Test



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
128.000 VND/test

GenBody COVID-19 Ag



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
135.000 VND/test

Asan Easy Test COVID-19 Ag



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
150.000 VND/test

Panbio™ COVID-19 Ag Rapid Test Device (nasal)



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
152.000 VND/test

Panbio COVID-19 Ag Rapid Test Device



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
170.000 VND/test

**BioCredit
COVID-19 Ag**



*Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
175.000 VND/test*

**Standard Q
COVID-19 Ag**



*Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
4.452.000 VND/hộp 25 test*

**SGTi-flex
COVID-19 Ag**



*Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
198.000 VND/test*

COVID-19 Ag

*Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
175.000 VND/test*

XUẤT XỨ TRUNG QUỐC

**COVID-19 Antigen
Test Kit**



*Xét nghiệm dịch mũi họng
168.000 VND/test*

**Flowflex SARS-CoV-2
Antigen Rapid Test**



*Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
79.800 - 109.200 VND/test*

XUẤT XỨ PHÁP

NG-Test SARS-CoV-2 Ag



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
125.000 VND/test

XUẤT XỨ VIỆT NAM

Trueline COVID-19 Ag Rapid Test



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
100.000 VND/test

Biosynex COVID-19 Ag BSS



Xét nghiệm mẫu dịch mũi
hoặc mẫu ngoáy dịch tỵ hầu
135.000 VND/test

NinoNasal 5 Autotest



Xét nghiệm mẫu dịch mũi
100.000 VND/test

XUẤT XỨ MỸ

CareStart COVID-19 Antigen



Xét nghiệm mẫu dịch tỵ hầu
130.000 - 150.000 VND/test

**V Trust COVID-19
Antigen Rapid Test**



*Xét nghiệm mẫu dịch ty hầu
160.000 VND/test*

XUẤT XỨ ĐÀI LOAN

XUẤT XỨ NHẬT BẢN

Espline SARS-CoV-2



*Xét nghiệm mẫu dịch mũi họng
190.000 - 200.000 VND/test*

Nguồn:

Bộ Y Tế. 16 loại kit test nhanh kháng nguyên SARS-CoV-2 được Bộ Y tế cấp phép và giá bán.

CDC Hà Nội. Bộ Y tế cập nhật danh sách các sinh phẩm, trang thiết bị y tế chẩn đoán, xét nghiệm SARS-CoV-2.



VI.

***BAN CHỈ ĐẠO
&
BAN BIÊN TẬP***

BAN CHỈ ĐẠO

PGS.TS. Phạm Trung Kiên

Phó Hiệu trưởng Trường Đại học Y Dược, ĐHQGHN

TS. Trương Ngọc Kiểm

Bí thư Đoàn TNCS Hồ Chí Minh ĐHQGHN

ThS. Lê Anh Tuấn

Bí thư Đoàn TNCS Hồ Chí Minh Trường Đại học Y Dược, ĐHQGHN

ThS. Nguyễn Thị Hoàng Anh

Phó trưởng phòng Đào tạo và Công tác học sinh sinh viên
Trường Đại học Y Dược, ĐHQGHN

BAN BIÊN TẬP

TS. Bùi Thị Thu Hoài - Trưởng nhóm
Bộ môn Liên chuyên khoa, Trường Đại học Y Dược
Phó Trưởng khoa Bệnh nhiệt đới, Bệnh viện E

TS. Vũ Thị Thơm
Chủ nhiệm Bộ môn Y Dược học cơ sở

ThS. Phan Hồng Minh
Bộ môn Dược lý - Dược lâm sàng

ThS. Trần Thị Thu Trang
Bộ môn Dược lý - Dược lâm sàng

Lê Hoàng - Lớp QH.2017.Y Y Đa Khoa

Khúc Minh Tuấn - Lớp QH.2020.Y Y Đa Khoa B

Trần Minh Dũng - Lớp QH.2020.Y Y Đa Khoa B

Đặng Thanh Huyền - Lớp QH.2019.Y Xét nghiệm Y học

Phùng Thảo Nguyên - Lớp QH.2019.Y Dược học

Trần Việt Khánh - Lớp QH.2018.Y Y Đa Khoa B

Nguyễn Thị Ngọc Huyền - Lớp QH.2019.Y Y Đa Khoa B

Lê Thanh Xuân - Lớp QH.2020.Y Y Đa Khoa B

Lê Tùng An - Lớp QH.2019.Y Răng Hàm Mặt

Lê Thị Anh Thư - Lớp QH.2019.Y Y Đa Khoa B

Nguyễn Cao Việt - Lớp QH.2020.Y Y Đa Khoa A

Nguyễn Thị Xuân Mai - Lớp QH.2020.Y Dược học B

Tô Thị Thanh Phương - Lớp QH.2020.Y Dược học B

