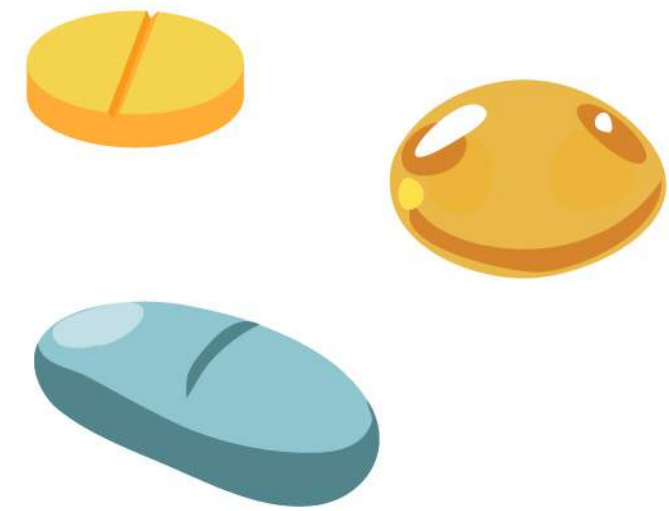


ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA DƯỢC



SỬ DỤNG THUỐC AN TOÀN TẠI NHÀ CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19



09/2021

Mục lục

I. Những điều cần biết khi điều trị COVID-19 tại nhà	01
II. Sử dụng thuốc an toàn	
Thuốc kháng virus	
Thuốc kháng virus	05
Không tự ý sử dụng kháng sinh	06
Thuốc giảm triệu chứng	
Thuốc hạ sốt	07
Thuốc giảm ho	09
Thuốc trị tiêu chảy	14
Thuốc sát khuẩn mũi họng	15
Vitamin	16
Thuốc dùng khi có dấu hiệu trở nặng	
Xử trí khi có dấu hiệu trở nặng	17
Thuốc kháng viêm corticoid	18
Thuốc kháng đông	19
Lưu ý khi dùng thuốc	20
III. Phụ lục	
Danh mục nhà thuốc/ ứng dụng mua thuốc online	21
Bảng theo dõi sử dụng thuốc	22
Cách dùng một số loại thuốc	23
Ban biên soạn - Lời cảm ơn	24

Nhận diện

NGƯỜI NHIỄM COVID-19

Người nhiễm COVID-19
(test nhanh kháng nguyên/ RT-PCR)

Không triệu chứng/ triệu chứng **nhẹ**
(không có suy hô hấp: SpO₂ > 95%,
nhịp thở ≤ 20 lần/ phút)



Tuổi từ **1 đến 50**, **không** đang mang
thai, **không** có bệnh nền*

HOẶC

Đã được **tiêm 1 mũi vaccine ít nhất**
14 ngày



Có khả năng **tự chăm sóc** hoặc **có**
người thân hỗ trợ chăm sóc

ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

Có 1 trong các đặc điểm:

- Dấu hiệu **viêm phổi/ khó thở/ thở bất thường** (khò khè, thở rên, thở rít, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi)
 - Nhịp thở **> 20 lần/phút**
 - SpO₂ **≤ 95%**
 - Trẻ **< 1 tuổi** hay người **> 50 tuổi**
 - Người đang **mang thai**
 - Có **bệnh nền***
- } VÀ CHƯA
ĐƯỢC TIÊM
VACCINE

Điều trị tại cơ sở y tế



***Bệnh nền gồm:**

1. Đái tháo đường
2. Bệnh thận mạn
3. Ung thư
4. Tăng huyết áp
5. Bệnh gan
6. Thừa cân/ béo phì
7. Bệnh tim mạch
8. Bệnh mạch máu não
9. Hội chứng Down
10. HIV/ AIDS
11. Thiếu hụt miễn dịch
12. Bệnh huyết học mạn tính
13. Hen phế quản
14. Các bệnh hệ thống
15. Bệnh thần kinh (gồm cả sa sút trí tuệ)
16. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) và các bệnh phổi khác
17. Sử dụng chất gây nghiện
18. Ghép tạng/ cấy tế bào gốc tạo máu
19. Đang dùng corticoid/ thuốc ức chế miễn dịch
20. Trẻ em: bệnh tim/ rối loạn di truyền/ rối loạn nội tiết bẩm sinh/ tăng áp phổi

Điều trị tại nhà cho người nhiễm COVID-19

Trước tiên:
Thông báo với
nhân viên y tế

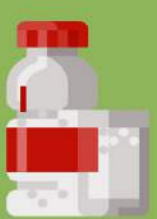
Chế độ ăn uống, nghỉ ngơi



Không
bỏ bữa



Ăn nhiều
rau, trái cây



Uống
nhiều nước



Vận động
nhẹ



Lạc quan



Tập thể
>15 phút/ngày

Quét mã QR code để truy cập
"Sổ tay sức khỏe COVID-19 - ĐH
Y Dược Tp.HCM"



Tự theo dõi sức khỏe

Chi nhận vào phiếu theo dõi (trang 22)

Sinh hiệu



Huyết áp



SpO₂



Nhịp thở



Mạch



Nhiệt độ

Các triệu chứng khác

Sử dụng thuốc hợp lý, an toàn



Thuốc giảm triệu chứng:
Thuốc hạ sốt
Thuốc giảm ho
Thuốc trị tiêu chảy
Thuốc sát khuẩn mũi họng
Vitamin



**Thuốc dùng khi
có dấu hiệu trở nặng:**
Thuốc kháng viêm corticoid
Thuốc kháng đông



Thuốc kháng virus
(nếu đủ điều kiện)

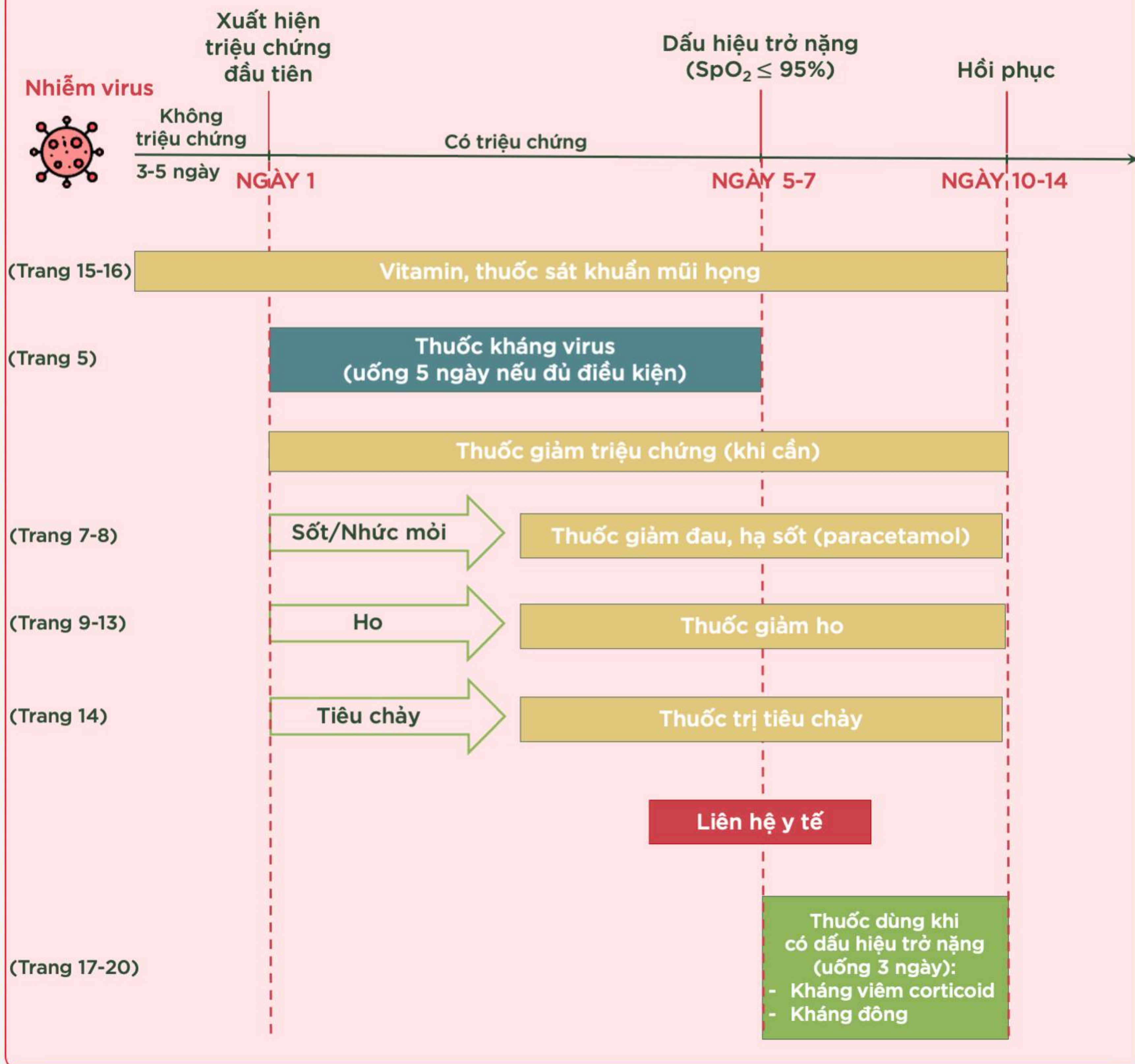
Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà" (Quyết định 4038/BYT-QĐ)

2. Sở Y tế TPHCM (2021), "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" phiên bản 1.5 (Công văn 6065/SYT-NVY)

Điều trị tại nhà cho người nhiễm COVID-19

Sử dụng thuốc hợp lý theo diễn tiến bệnh



LƯU Ý: Diễn tiến bệnh có thể khác nhau giữa các người nhiễm.
Cần chú ý theo dõi triệu chứng và dấu hiệu trở nặng để xác định thời điểm dùng thuốc.

Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà" (Quyết định 4038/BYT-QĐ)
2. Sở Y tế TPHCM (2021), "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" phiên bản 1.5 (Công văn 6065/SYT-NVY)
3. World Health Organization (2021), "COVID-19 Clinical management: living guidance"



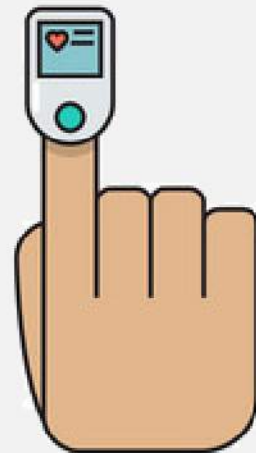
THÔNG BÁO NGAY VỚI CƠ SỞ Y TẾ

KHI CÓ 1 TRONG CÁC DẤU HIỆU SAU

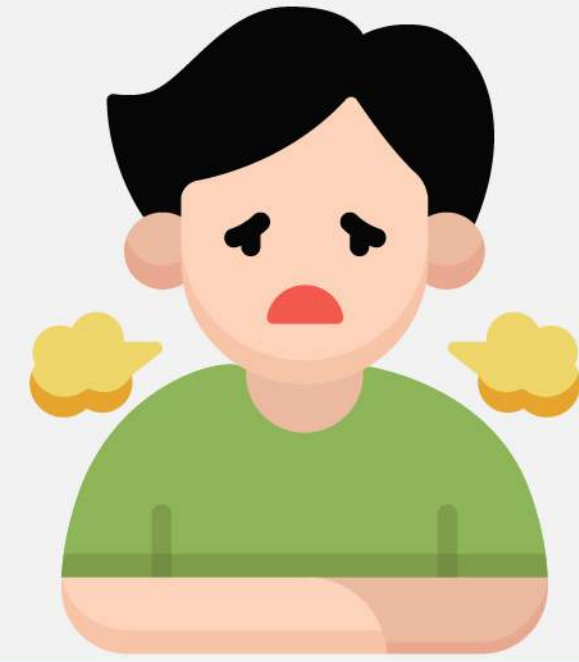
Nhịp thở:
≥ 21 lần/phút (người lớn)
≥ 30 lần/phút (trẻ 5 - 12 tuổi)
≥ 40 lần/phút (trẻ 1 - 5 tuổi)



Nhịp thở tăng



SpO₂ ≤ 95%



Khó thở/ hụt hơi/
thở bất thường



Mạch > 120 nhịp/phút
hoặc < 50 nhịp/phút



Huyết áp < 90/60mmHg



Đau ngực



Da xanh/ môi nhạt/
đầu ngón tay, chân lạnh/
tím tái



Thay đổi ý thức:
lơ mơ, co giật



Mắc bệnh cấp tính
khác

Trẻ em



Nôn, không thể uống,
ăn/bú kém, sốt cao, hồng ban



Bất kỳ dấu hiệu nào
gây lo lắng

Sử dụng Thuốc kháng virus an toàn



Tác dụng

Ngăn virus tăng sinh trong cơ thể.



Lưu ý

- Hiện tại chỉ có hai thuốc đang được sử dụng tại Việt Nam là: remdesivir (dùng tại bệnh viện) và molnupiravir (đang được thử nghiệm lâm sàng).
- Các thuốc kháng virus khác vẫn chưa có kết quả rõ ràng và chưa được Bộ Y tế cấp phép sử dụng.



Khi nào cần dùng

Thuốc kháng virus (Molnupiravir) được sử dụng với người nhiễm COVID-19 có triệu chứng nhẹ.



800 mg/lần, 2 lần/ngày
trong 5 ngày liên tục.

Thông tin

- Hiện tại, thuốc kháng virus Molnupiravir đang được thử nghiệm lâm sàng và được Bộ Y Tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát cho người mắc COVID-19 có triệu chứng nhẹ.
- Vui lòng liên hệ trạm y tế địa phương để đăng ký sử dụng thuốc.



Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn Chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút Corona mới (SARS-CoV-2)" (Quyết định 3416/BYT-QĐ)
2. Sở Y tế TPHCM (2021), "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" phiên bản 1.5 (Công văn 6065/SYT-NVY)
3. World Health Organization (2021), "COVID-19 Clinical management: living guidance"
4. National Institutes of Health, COVID-19 Treatment Guidelines Panel (2021), "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines"

Không tự ý sử dụng

Kháng sinh



Lưu ý

- Kháng sinh chỉ có tác dụng trên **VI KHUẨN**.
- **Kháng sinh KHÔNG** có tác dụng trên virus gây bệnh COVID-19.
(Ví dụ một số kháng sinh: amoxicillin/ acid clavulanic, azithromycin, ciprofloxacin, levofloxacin, doxycyclin, sulfamethoxazol + trimethoprim,...).
- Kháng sinh chỉ được kê đơn bởi **Bác sĩ**.



CẦN BÁO



VỚI NHÂN VIÊN Y TẾ

Khi có dấu hiệu nghi ngờ nhiễm khuẩn:



Sốt quá 02 ngày
hoặc
Sốt trở lại sau vài ngày
kể từ khi hết sốt



Khó thở hoặc nặng ngực



Ho nhiều kèm khạc đờm
màu vàng xanh hoặc
đờm màu rỉ sắt

Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn Chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút Corona mới (SARS-CoV-2)" (Quyết định 3416/BYT-QĐ)
2. World Health Organization (2021), "COVID-19 Clinical management: living guidance"
3. National Institutes of Health. COVID-19 Treatment Guidelines Panel (2021), "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines"
4. Chedid M. et al (2021), "Antibiotics in treatment of COVID-19 complications: a review of frequency, indications, and efficacy" J Infect Public Health, 14(5), 570-576.

Sử dụng Thuốc giảm đau, hạ sốt an toàn

Ưu tiên sử dụng **PARACETAMOL** (tên gọi khác là **Acetaminophen**).



Viên nén uống



Viên sủi
(Hòa tan
trong nước)



Thuốc bột
(Hòa tan
trong nước)



Thuốc đặt trực tràng
(Trẻ em)

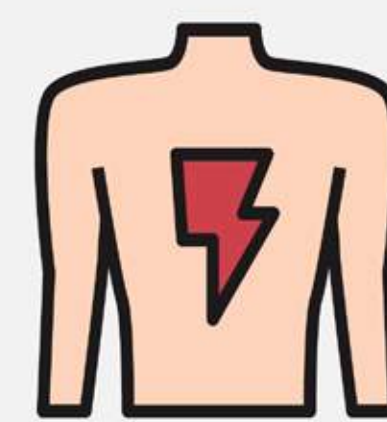


Siro
(Trẻ em)

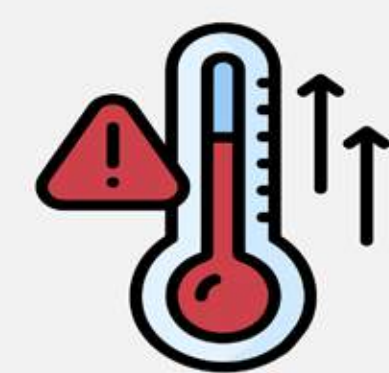
? Khi nào cần dùng thuốc?



Đau đầu



Đau nhức
toàn thân



Sốt $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$

💡 Cách dùng



Người lớn hoặc trẻ ≥ 40 kg
500 mg/lần, mỗi 4-6 giờ
Tối đa 4 lần trong 24 giờ



Trẻ < 40 kg
10-15 mg/kg/lần, mỗi 4-6 giờ
Tối đa 4 lần trong 24 giờ

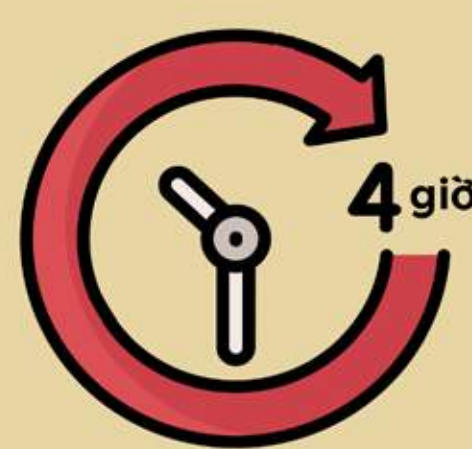
⚠️ Lưu ý



Uống nước thường xuyên và đảm bảo uống tối thiểu 2 lít/ngày



Đọc kỹ thành phần của thuốc. **KHÔNG** sử dụng chung các chế phẩm có cùng thành phần paracetamol.



Khoảng cách tối thiểu giữa hai liều là 4 giờ.



Hỏi ý kiến Bác sĩ/ Dược sĩ khi dùng thuốc cho người nghiện rượu, người suy gan, suy thận.



Theo dõi và liên hệ Bác sĩ/ Dược sĩ khi:

- Không giảm sốt sau 1-2 giờ hoặc sốt trở lại trước khi tới thời gian dùng liều tiếp theo*
- Sốt, đau tăng dần hoặc không giảm sau 2 lần dùng thuốc.
- Dị ứng (phát ban, mẩn đỏ, ngứa).

*Có thể dùng 1 liều ibuprofen hạ sốt (xem trang 8) khi chưa liên hệ được ngay với y tế.



Nguồn:

1. Sở Y tế TPHCM (2021), "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" phiên bản 1.5 (Công văn 6065/SYT-NVY)
2. EMC (2020), "Paracetamol-Summary of product characteristics"

Sử dụng Thuốc giảm đau, hạ sốt an toàn

? Trường hợp paracetamol không hạ sốt hiệu quả?

Sau khi dùng paracetamol mà **KHÔNG** giảm sốt sau 1-2 giờ hoặc sốt trở lại trước khi tới thời gian dùng liều paracetamol tiếp theo

+



KHÔNG có
sốt xuất huyết

+



CHỮA liên hệ
được NVYT

Sử dụng
IBUPROFEN



! Lưu ý

Hỏi ý kiến Bác sĩ/ Dược sĩ trong trường hợp người bệnh có:

- Suy thận/ suy gan
- Loét dạ dày tá tràng
- Bệnh tim mạch
- Người cao tuổi
- Rối loạn đông máu hoặc đang sử dụng thuốc kháng đông

💡 Cách dùng:



Người lớn, trẻ ≥ 12 tuổi

200-400 mg/lần, mỗi 4-6 giờ
Tối đa 3 lần trong 24 giờ



Trẻ ≥ 3 tháng
hoặc cân nặng ≥ 5 kg

4-10 mg/kg/lần, mỗi 6-8 giờ
Tối đa 3 lần trong 24 giờ

Đối tượng **KHÔNG NÊN** sử dụng



Dị ứng thuốc
ibuprofen



Phụ nữ có thai



Thông báo cho Bác sĩ/ Dược sĩ khi:

- Dị ứng (phát ban, mẩn đỏ, ngứa)
- Có dấu hiệu xuất huyết (vết bầm trên da, chảy máu chân răng, đau bụng kèm phân đen hoặc nôn ra máu).



Nguồn:

1. National Institutes of Health. COVID-19 Treatment Guidelines Panel (2021), "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines"
2. EMC (2020), "Ibuprofen-Summary of product characteristics"

Sử dụng Thuốc ho an toàn

Nếu bệnh nhân bị ho, ƯU TIÊN DÙNG CÁC BIỆN PHÁP KHÔNG DÙNG THUỐC SAU ĐÂY:



Uống nhiều nước
Tối thiểu 2 lít/ngày



Uống nước nhiều lần, không đợi khát mới uống



Súc họng thường xuyên bằng nước muối sinh lý hay nước sạch



Phương pháp dân gian: mật ong, tắc đường phèn, nước gừng...



Quét mã QR để tham khảo phương pháp giảm ho theo Y học cổ truyền

⚠ Lưu ý

- Có thể sử dụng các thuốc ho có nguồn gốc từ dược liệu.
- **CHỈ DÙNG THUỐC TÂY** khi ho nhiều gây khó chịu và đau rát họng.
- Tùy theo triệu chứng là ho khan hay ho có đờm mà sử dụng loại thuốc phù hợp. Xem trang 10-11
- Không kết hợp thuốc giảm ho khan và thuốc giảm ho có đờm

THUỐC HO TỪ Dược liệu



Tác dụng: làm dịu niêm mạc họng, giảm ho, long đờm.

CÁCH DÙNG








- Lắc đều trước khi sử dụng.
- Có thể uống trước hoặc sau khi ăn.
- Bệnh nhân có tiền sử viêm loét dạ dày-tá tràng nên uống sau khi ăn.
- **LIỀU DÙNG:** theo như Hướng dẫn sử dụng trên hộp thuốc.
- Sử dụng dụng cụ chia liều kèm theo hộp thuốc.



Sử dụng Thuốc ho an toàn

HO KHAN

Có thể sử dụng: dextromethorphan **hoặc** eucalyptol

	Dextromethorphan	Eucalyptol
Dạng bào chế và hàm lượng	<ul style="list-style-type: none"> Viên nén 10/15/30 mg Gói 5 mg cho trẻ em Siro 5 mg/5 mL 	<ul style="list-style-type: none"> Viên nang mềm 100 mg
Ai dùng được thuốc này?	 Người lớn  Trẻ ≥2 tuổi	 Người lớn  Trẻ ≥12 tuổi
Liều dùng và cách dùng	Uống với một cốc nước, với liều ghi trên tờ Hướng dẫn sử dụng. Thông thường: Người lớn và trẻ >12 tuổi: 30 mg/lần, 3-4 lần/ngày, tối đa 120 mg/ngày Trẻ 6-12 tuổi: 15 mg/lần, 3-4 lần/ngày, tối đa 60 mg/ngày Trẻ 2-6 tuổi: 7,5 mg/lần, 3-4 lần/ngày, tối đa 30 mg/ngày	Uống với một cốc nước, với liều ghi trên tờ Hướng dẫn sử dụng. Thông thường: Người lớn: 2 viên/lần, 3 lần/ngày Trẻ ≥12 tuổi: 1 viên/lần, 3 lần/ngày
Chống chỉ định	 Trẻ <2 tuổi  Quá mẫn với thành phần của thuốc, người đang sử dụng thuốc chống trầm cảm	 Trẻ <12 tuổi

⚠ Lưu ý

- Chỉ sử dụng khi có chỉ định của Bác sĩ
- KHÔNG** dùng các thuốc ho có chứa **CODEIN** vì có nguy cơ gây **SUY HÔ HẤP**.

Sử dụng Thuốc ho an toàn

HO CÓ ĐÀM

Khi ho có nhiều đàm nhầy, đặc quánh, có thể dùng **một trong** các thuốc tiêu đàm như: **N-acetylcystein, bromhexin, ambroxol** (**chỉ dùng cho trẻ ≥ 2 tuổi**)

Tác dụng: làm loãng dịch nhầy đường hô hấp, giúp dễ khạc đàm

Cách dùng:

- Chọn dạng dùng phù hợp
- Thuốc dạng lỏng cần được lắc đều trước khi lấy liều
- Uống thuốc sau khi ăn
- Liều dùng: theo tờ Hướng dẫn sử dụng theo từng thuốc

⚠ Lưu ý

- Không dùng cho phụ nữ có thai hoặc cho con bú và trẻ < 2 tuổi.
- Thuốc tiêu đàm có thể khiến bệnh nhân ho nhiều hơn trong giai đoạn đầu, nhưng cảm giác nặng ngực khi ho sẽ giảm.
- Không kết hợp thuốc giảm ho khan và giảm ho có đàm.

Thuốc	LIỀU DÙNG (của dạng viên)
N-Acetylcystein (viên 200 mg, gói 200 mg)	Người lớn: • 200 mg/lần, 3 lần/ngày. Trẻ ≥ 2 tuổi: • 200 mg/lần, 2 lần/ngày.
Bromhexin (viên 8 mg, siro)	Người lớn và trẻ > 10 tuổi: • 8 mg/lần, 3 lần/ngày. Trẻ 5-10 tuổi: • 4 mg/lần, 2-4 lần/ngày.
Ambroxol (viên 30 mg)	Người lớn và trẻ > 10 tuổi: • 30 mg/lần, 3 lần/ngày. Trẻ 5-10 tuổi: • 15 mg/lần, 3 lần/ngày.

Sử dụng
Thuốc ho
an toàn



BROMHEXIN

DẠNG BẢO CHẾ	LIỀU DÙNG
Siro thuốc*	<ul style="list-style-type: none">• Người lớn và trẻ >12 tuổi: 10 mL (8 mg)/lần, 3 lần/ngày• Trẻ 6-12 tuổi: 5 mL (4 mg)/lần, 3 lần/ngày• Trẻ 2-6 tuổi: 2,5 mL (2 mg)/lần, 3 lần/ngày• Trẻ em <2 tuổi: 1,25 mL (1 mg)/lần, 3 lần/ngày
Dung dịch uống, ống hoặc gói 5 mL	<ul style="list-style-type: none">• Người lớn và trẻ >12 tuổi: 2 ống hoặc gói/lần, 3 lần/ngày• Trẻ 6-12 tuổi: 1 ống hoặc gói/lần, 3 lần/ngày• Trẻ 2-6 tuổi: 1 ống hoặc gói/lần, 2 lần/ngày• Trẻ em <2 tuổi: ống hoặc gói/lần, 2 lần/ngày
Ống dung dịch 10 mL	<ul style="list-style-type: none">• Người lớn và trẻ >12 tuổi: 1 ống/lần, 3 lần/ngày



AMBROXOL

DẠNG BẢO CHẾ	LIỀU DÙNG
Siro thuốc*	<ul style="list-style-type: none">• Trẻ 7-12 tuổi: 5 mL/lần, 3 lần/ngày• Trẻ 2-6 tuổi: 2,5 mL/lần, 3 lần/ngày

*Thuốc dạng chai siro/ dung dịch uống, sử dụng dụng cụ phân liều đi kèm trong hộp thuốc.

Sử dụng Thuốc ho an toàn

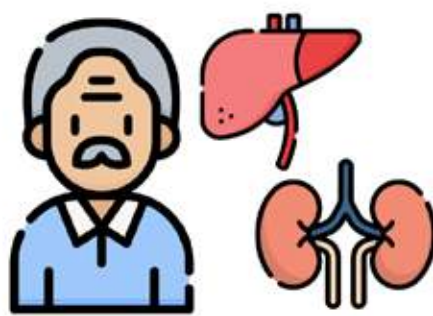
⚠️ **Thận trọng**

Tham khảo ý kiến của **bác sĩ** hoặc **dược sĩ**

➤➤➤ Nếu bạn thuộc **một trong số** trường hợp dưới đây



Phụ nữ mang thai
và cho con bú



Người cao tuổi,
suy gan, suy thận



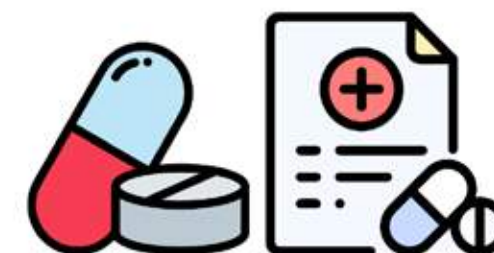
Người có tiền căn
các bệnh hô hấp mạn tính
(hen suyễn, COPD,...)



Trẻ em dưới 2 tuổi



Người không có
khả năng khạc đờm
(khi dùng thuốc tiêu đờm)



Người đang dùng
các thuốc điều trị
bệnh mạn tính khác

✔️ **Theo dõi sử dụng thuốc**

Triệu chứng ho: Mức độ và **tần suất** cơn ho



**THÔNG BÁO
NHÂN VIÊN Y TẾ**

nếu

Ho **nặng hơn**, ho **kéo dài**,
ho **ra máu**,...



Sử dụng an toàn Thuốc trị tiêu chảy

Hiện chưa có khuyến cáo thuốc trị tiêu chảy trên bệnh nhân COVID-19

Tiêu chảy là triệu chứng

- Xảy ra ở khoảng 10% bệnh nhân COVID-19.
- Có thể do virus hoặc do sử dụng thuốc kháng virus và kháng sinh gây rối loạn hệ vi đường ruột.



Dấu hiệu tiêu chảy

Đi phân lỏng/phân nước >3 lần/ngày

Xử trí



Cung cấp đủ nước

Đảm bảo cân bằng dịch, điện giải

DẤU HIỆU CẦN LIÊN HỆ NHÂN VIÊN Y TẾ

- Khô môi.
- Mệt, bủn rủn, nặng ngực, loạn nhịp tim.
- Tiểu ít hơn, nước tiểu vàng đậm.
- Khát nước hoặc không uống được.
- Da khô lạnh.
- Chuột rút.

Dung dịch bù nước và điện giải

ORESOL



- Hoà tan 1 gói oresol với đúng lượng nước ghi trên hướng dẫn ngay trước khi sử dụng.
- Lưu ý: Không thêm đường hoặc muối vào dung dịch sau khi pha.

HOẶC

Dung dịch tự pha



SUGAR

+

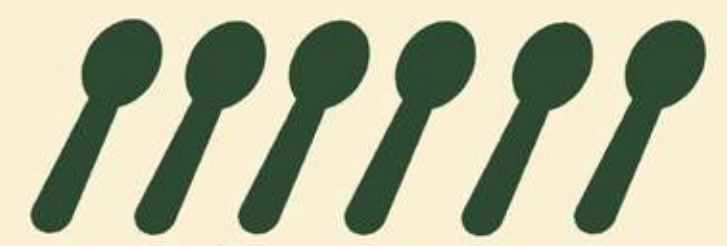


MUỐI

+



1 LÍT NƯỚC



6 muỗng cafe đường



1/2 muỗng cafe muối



Lưu ý



Dung dịch sau pha bảo quản được 24 giờ trong tủ lạnh.



Không pha với nước khoáng, sữa, súp, nước trái cây.



Không đun sôi dung dịch sau khi pha.



Lắc đều trước khi dùng.

Liều dùng

* Sử dụng sau mỗi lần đi phân lỏng.

Người lớn hoặc trẻ >12 tuổi



Trẻ 6-12 tuổi



Trẻ 1-5 tuổi



Trẻ <1 tuổi

(50 mL/lần hoặc 4 muỗng ăn cơm)



Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn Chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút Corona mới (SARS-CoV-2)" (Quyết định 3416/BYT-QĐ)
2. World Health Organization (2017), "Diarhoeal Disease"

Sử dụng an toàn

Thuốc sát khuẩn mũi họng

Biện pháp **HỖ TRỢ** trong điều trị COVID-19
Hiện chưa có chế phẩm nào được khuyến cáo ưu tiên sử dụng



Tác dụng

- Làm giảm các triệu chứng ở mũi, họng
- Có thể làm giảm lượng virus trong dịch khoang mũi, vòm họng



Dung dịch sát khuẩn mũi họng

Nước muối sinh lý 0,9%



hoặc

Cách pha nước muối tại nhà



Dung dịch súc họng



Povidon-iod 0,5-1,25%

- Trẻ <12 tuổi
- Phụ nữ mang thai
- Dị ứng iod
- Có bệnh tuyến giáp
- Đang điều trị iod phóng xạ

Kiểm tra chức năng tuyến giáp khi sử dụng > 3 tháng
Dung dịch có thể gây đổi màu răng khi sử dụng lâu ngày



Chlohexidin gluconat 0,12-0,2%

- Người <18 tuổi
- Không ăn uống 30 phút sau khi súc miệng

Cách dùng:

- 2-3 lần/ngày, tối đa 4 lần/ngày
- Súc họng và xịt/nhỏ mũi cho đến khi khỏi bệnh
- Súc họng bằng **MỘT** trong các dung dịch trên
- Nhỏ mũi hay xịt mũi bằng **NƯỚC MUỐI SINH LÝ**

CÁCH SÚC HỌNG



Rửa tay với xà phòng và nước



Ngậm 1 ngụm dung dịch



Lùa dung dịch làm sạch toàn bộ khoang miệng



Khò sâu vòm họng trong **30s**



Nhổ ra

CÁCH XỊT MŨI (chỉ dùng NƯỚC MUỐI SINH LÝ)



Rửa tay với xà phòng và nước



Đặt vòi xịt vào một bên cánh mũi, xịt 3 lần



Bật bên mũi còn lại, xịt mũi bên kia



Làm tương tự với bên mũi còn lại



Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn Chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút Corona mới (SARS-CoV-2)" (Quyết định 3416/BYT-QĐ)
2. Carrouel F. et al (2021), "Antiviral Activity of Reagents in Mouth Rinses against SARS-CoV-2", J Dent Res, 100, 124-132.

Sử dụng Vitamin an toàn

Vitamin và khoáng chất

- Hỗ trợ tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch. Chưa đủ dữ kiện về hiệu quả trong điều trị COVID-19.
- Biện pháp tốt nhất để cung cấp vitamin và khoáng chất là duy trì bữa ăn cân bằng và đa dạng.

Khi nào cần bổ sung bằng thuốc?

ĐỐI TƯỢNG CÓ NGUY CƠ THIẾU VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT



Người cao tuổi dinh dưỡng kém



Người mắc bệnh đường ruột



Người nghiện rượu



Người có chế độ ăn không đầy đủ

Multivitamin và khoáng chất



Cách dùng:

Uống vào buổi sáng hoặc trưa, sau khi ăn.
Uống với nhiều nước.

Liều dùng

- Multivitamin: 1-2 viên/ngày theo đúng Hướng dẫn sử dụng thuốc.
- Nếu dùng chế phẩm chỉ chứa vitamin C: **KHÔNG** dùng quá 1.000 mg/ngày.

Tham khảo ý kiến Bác sĩ/Dược sĩ nếu người bệnh có

- Sỏi thận, tăng oxalat niệu.
- Bệnh tim mạch, tăng huyết áp, suy thận.

LƯU Ý

- ✗ **KHÔNG NÊN SỬ DỤNG ĐỒNG THỜI** viên multivitamin và viên vitamin C để tránh quá liều vitamin C.
- ✗ Không nên uống vào buổi tối.
- ✗ **Trẻ <12 tuổi** cần sử dụng chế phẩm dành cho trẻ em.

Vitamin C, D và kẽm

- Một vài nghiên cứu đã được thực hiện để đánh giá hiệu quả của vitamin C, D và kẽm trong điều trị COVID-19.
- Tuy nhiên chưa đủ dữ liệu để khuyến cáo bổ sung các vitamin này trong điều trị COVID-19.

Nguồn:

1. Bộ Y tế (2021), "Hướng dẫn Chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút Corona mới (SARS-CoV-2)" (Quyết định 3416/BYT-QĐ)
2. National Institutes of Health, COVID-19 Treatment Guidelines Panel (2021), "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines"

Khi có dấu hiệu trở nặng

Khi có một trong các biểu hiện



Khó thở, hụt hơi



Người lớn: >20 lần/phút
Trẻ 5-12 tuổi: ≥30 lần/phút
Trẻ 1-5 tuổi: ≥40 lần/phút

Thở nhanh



SpO₂ ≤ 95%



Li bì, tím tái
(môi, đầu chi)



Liên hệ ngay:

1. Tổ phản ứng nhanh phường, xã
2. Trạm Y Tế lưu động
3. 115

KHÔNG thuộc các đối tượng sau

Chưa liên hệ được
nhân viên y tế



< 18 tuổi



Phụ nữ mang thai



Phụ nữ cho con bú



Suy gan



Suy thận



Tiền căn xuất huyết
(tiêu hóa, tiết niệu),
bệnh dễ chảy máu



Tiền căn
dị ứng thuốc



Tạm thời sử dụng
thuốc kháng viêm corticoid
VÀ thuốc kháng đông
(hướng dẫn chi tiết xem **Trang 18-20**)



Tiếp tục
liên hệ hỗ trợ

 **KHÔNG** sử dụng **thuốc kháng viêm corticoid** và **thuốc kháng đông** khi **KHÔNG** có các biểu hiện trên.

Sử dụng

Thuốc kháng viêm corticoid

an toàn



Tác dụng

Ngăn phản ứng viêm quá mức ở người bị COVID-19 có dấu hiệu chuyển nặng

KHÔNG nên tự ý sử dụng trong trường hợp



Đang sử dụng thuốc ức chế/suy giảm miễn dịch



Bệnh tim mạch



Đái tháo đường



Tăng nhãn áp

Liều dùng

Dexamethason
0,5 mg



hoặc

Methylprednisolon
16 mg



hoặc

Prednisolon
5 mg

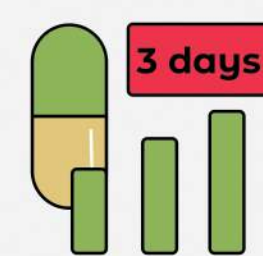


12 viên/lần/ngày
(6 mg/ngày)

1 viên/lần, 2 lần/ngày
hoặc 2 viên/lần/ngày
(32 mg/ngày)

8 viên/lần/ngày
(40 mg/ngày)

Cách dùng



Dùng tối đa 3 ngày
(nếu vẫn chưa liên hệ
được với y tế)



Uống nguyên viên
với cốc nước đầy



Uống sau ăn,
tốt nhất vào
buổi sáng



KHÔNG sử dụng chung với thuốc
kháng viêm - giảm đau khác
(aspirin, ibuprofen, celecoxib,...)



Xem thêm lưu ý chung khi sử dụng Corticoid
và thuốc kháng đông ở **trang 20**



NGỪNG DÙNG THUỐC VÀ THÔNG BÁO NHÂN VIÊN Y TẾ

Nếu có 1 trong các dấu hiệu sau



Đau nhức mắt,
nhìn mờ



Đau bụng dữ dội



Nôn ói



Phát ban



Khó thở tăng



Ngứa/ sưng/ tê ở
mặt/ môi/ lưỡi



Phân có lẫn máu,
phân đen

Nguồn:

1. National Institutes of Health. COVID-19 Treatment Guidelines Panel (2021), "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines"
2. Sở Y tế TPHCM (2021), "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" phiên bản 1.5 (Công văn 6065/SYT-NVY)
3. World Health Organization (2021), "COVID-19 Clinical management: living guidance"

Sử dụng Thuốc kháng đông an toàn

TÁC DỤNG



Phòng ngừa tắc nghẽn mạch máu do cục máu đông ở bệnh nhân COVID-19 có dấu hiệu chuyển nặng

LIỀU DÙNG



Rivaroxaban

10 mg/lần/ngày

HOẶC



Apixaban

2,5 mg/lần, 2 lần/ngày

Xem kỹ “Lưu ý chung khi sử dụng corticoid và thuốc kháng đông” **trang 20**

CÁCH DÙNG



Dùng thuốc tối đa: **3 ngày**
(nếu vẫn chưa liên hệ được với y tế)



Uống nguyên viên
với cốc nước đầy



Uống sau ăn,
cùng thời điểm mỗi ngày



KHÔNG dùng chung với các
thuốc kháng viêm giảm đau
(aspirin, ibuprofen, celecoxib,...)



NGƯNG DÙNG THUỐC VÀ THÔNG BÁO CHO NHÂN VIÊN Y TẾ

Nếu có 1 trong các dấu hiệu sau



Ho ra máu



Khó thở tăng



Phát ban
Ngứa/sưng/tê ở
mặt/môi/lưỡi



Đau đầu dữ dội



Đau bụng dữ dội
Nôn ói



Vết bầm/mảng
bầm tím dưới da



Nước tiểu hồng



Chảy máu chân răng
Chảy máu cam



Phân lẫn máu/
phân đen

Nguồn:

1. Sở Y tế Thành phố Hồ Chí Minh (2021), “Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0” phiên bản 1.5 (CV 6065/SYT-NVY).
2. ASHP (2021). AHFS Drug Informations (chuyên luận Rivaroxaban và Apixaban)

LƯU Ý CHUNG

khi sử dụng



Corticoid và thuốc kháng đông



Nếu bệnh nhân có tiền căn loét dạ dày



Nên uống kèm thuốc sau:



Esomeprazol 40 mg

hoặc



Pantoprazol 40 mg

hoặc



Lansoprazol 30 mg

hoặc



Dexlansoprazol 30 mg

Uống nguyên viên, 1 lần/ngày, trước ăn sáng 30 phút.



Nếu bệnh nhân đang điều trị loét dạ dày - tá tràng



Tiếp tục sử dụng thuốc điều trị loét dạ dày - tá tràng hiện đang sử dụng.

KHÔNG uống thêm thuốc khác hay tự ý tăng liều khi chưa có ý kiến của Bác sĩ/Dược sĩ.

Danh mục

Nhà thuốc và Ứng dụng

mua thuốc online



1. Group Zalo Nhà thuốc tư nhân tại 21 Quận/ Huyện và Tp.Thủ Đức thuộc Tp.HCM:

Bạn có thể quét mã QR code hoặc truy cập vào đường link bên dưới để được hướng dẫn tham gia nhóm Zalo tại địa phương, nơi mình lưu trú.



<https://bit.ly/2WSig66>

2. Nhà thuốc Pharmacy:

Website: <https://www.pharmacy.vn>

Tổng đài liên hệ: 1800 6821

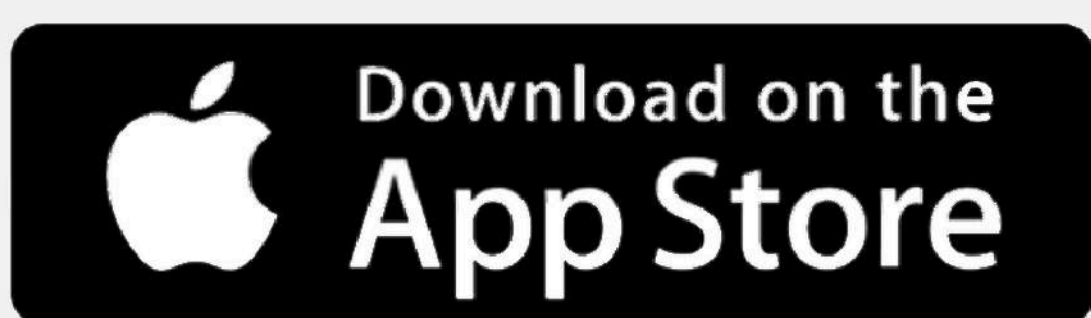
3. Nhà thuốc Long Châu:

Website: <https://www.nhathuoclongchau.com>

Tổng đài liên hệ: 1800 6928

4. Ứng dụng Medigo:

Bạn có thể tải ứng dụng bằng cách quét mã QR code dưới đây. Để biết thêm những tính năng, cách sử dụng truy cập website: <https://www.medigoapp.com>



Bảng theo dõi

Sức khỏe hằng ngày

Tên:

Tuổi:

Cân nặng:

Ngày theo dõi →	Ngày		Ngày	
	Sáng	Chiều	Sáng	Chiều
Nội dung ↓				
Nhiệt độ (°C)				
SpO ₂ (%)				
Nhịp thở (lần/phút)				
Huyết áp (mmHg)				
Mạch (lần/phút)				
Không triệu chứng				
Ho				
Mệt mỏi				
Đau cơ				
Đau đầu				
Đau họng				
Tiêu chảy				
Buồn nôn				
Nôn				
Mất vị giác				
Mất khứu giác				
Khác				

	Thuốc	Liều	Ngày...				Ngày			
			Giờ							
Thuốc Điều Trị Triệu chứng COVID										
Thuốc Điều Trị Bệnh Nền										




Nếu gặp khó khăn trong vấn đề nhập liệu trực tiếp trên hình ảnh, bạn có thể kẻ ra giấy hoặc quét mã QR code, vào đường link bên cạnh, chúng tôi đã tạo sẵn 1 file excel dành cho bạn có thể tải về máy để theo dõi sức khỏe.



<https://bit.ly/2WTdt3N>


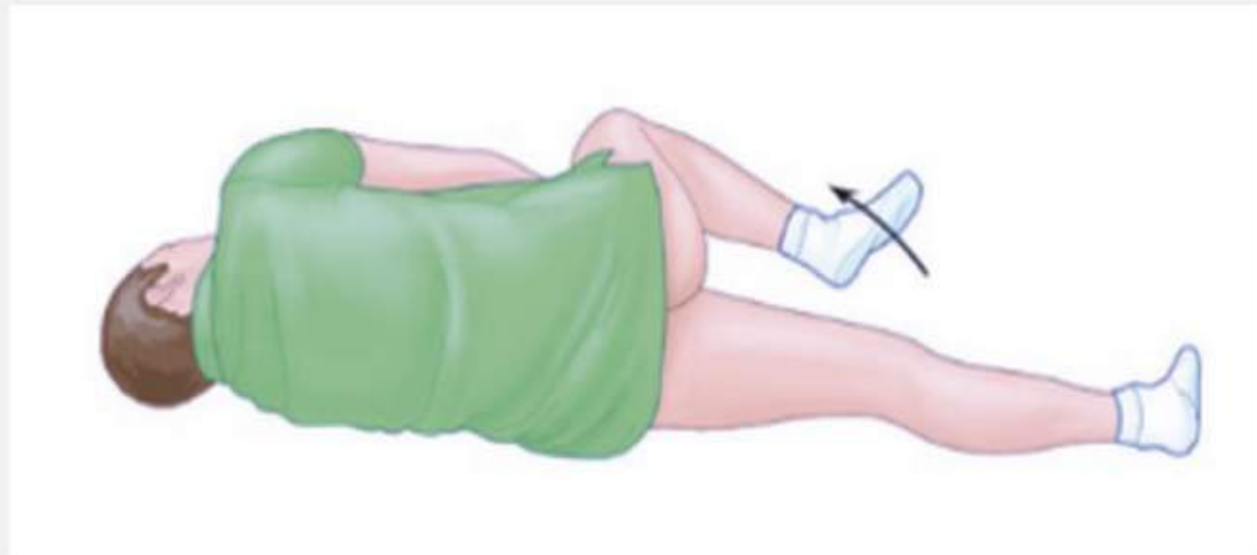
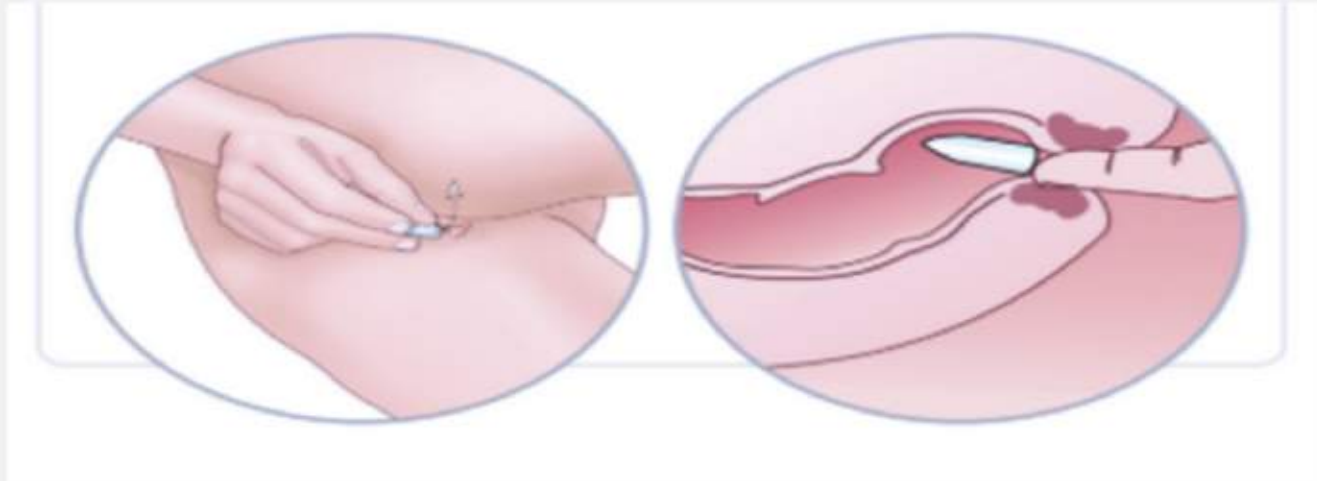

Hướng dẫn
cách dùng

Một số loại Thuốc

Dạng thuốc	Cách dùng	Lưu ý
 <p>Viên sủi Bột sủi hoà tan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoà tan vào 100-200 mL nước đun sôi để nguội. 2. Uống hết sau khi thuốc tan hoàn toàn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Không uống trực tiếp. • Đậy kín nắp hộp thuốc (nếu có) sau khi dùng. • Không dùng thuốc khi lớp bao bên ngoài (nếu có) bị bong tróc, viên không lóng, sần sùi, cho vào nước không sủi.
 <p>Siro</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rửa tay, vệ sinh cốc đong kèm theo chai thuốc. 2. Lắc đều. 3. Dùng cốc đong lấy thuốc theo đúng liều trong hướng dẫn sử dụng. 4. Có thể pha loãng với một ít nước đun sôi để nguội trước khi uống. 5. Vệ sinh cốc đong, vặn chặt nắp chai. Bảo quản nơi mát, tránh ánh sáng. 	<ul style="list-style-type: none"> • Không uống chung với sữa. • Đối với trẻ em: cần súc miệng nếu dùng vào buổi tối. • Không sử dụng khi siro có mùi lạ hoặc có các thành phần lợn cợn.
 <p>Dung dịch uống</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bóp nhẹ nhàng bao để trộn đều thuốc. 2. Giữ chắc và xé gói mở ra. 3. Uống thuốc, ép đến khi hết thuốc bên trong. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát. • Không sử dụng khi gói bị rách.

Hướng dẫn
cách dùng

Một số loại Thuốc

Dạng thuốc	Cách dùng	Lưu ý
 <p>Thuốc đặt trực tràng</p>	<ol style="list-style-type: none"> Rửa tay. Lấy thuốc ra từ tủ lạnh, tháo vỏ thuốc. Đặt người bệnh nằm nghiêng, một chân duỗi thẳng, chân còn lại co hõng bụng.  <ol style="list-style-type: none"> Đặt đầu nhọn của viên thuốc hướng trực tràng. Đẩy thuốc vào sâu khoảng một nửa đốt ngón tay (đối với trẻ em) và một đốt ngón tay (đối với người lớn).  <ol style="list-style-type: none"> Nằm yên khoảng 5 phút để tránh rơi viên thuốc ra ngoài. 	<ul style="list-style-type: none"> Thuốc có thể gây kích ứng hậu môn và trực tràng. Không dùng thuốc khi đang tiêu chảy hoặc có tổn thương viêm nhiễm vùng hậu môn. Bảo quản: ngăn mát tủ lạnh. Thuốc đặt trực tràng để hạ sốt cũng có thành phần paracetamol. Cần chú ý đảm bảo khoảng cách giữa các lần dùng thuốc (uống/đặt trực tràng) và tổng liều dùng trong ngày.
 <p>Viên xông tinh dầu</p>	<p>Xông sát khuẩn mũi họng:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cho 01 viên thuốc vào ly chứa 150-200 mL nước vừa sôi. Đậy ly bằng phễu giấy, hít vào mũi/họng. 	<ul style="list-style-type: none"> Người đang sốt hoặc có tiền căn hen suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) KHÔNG nên xông tinh dầu. Không sử dụng nếu viên bị xẹp, chảy nước.

Ban Biên Soạn

Ban chỉ đạo:

GS. TS. DS. Trần Thành Đạo - Trưởng Khoa Dược, ĐHY Dược Tp.HCM
PGS. TS. DS. Trần Mạnh Hùng - Trưởng BM Dược Lý-Khoa Dược
PGS. TS. DS. Nguyễn Ngọc Khôi - Trưởng BM Dược Lâm Sàng-Khoa Dược

Ban biên soạn:

TS. DS. Võ Thị Cẩm Vân - Trưởng nhóm		Dư Thanh Tuyền	DCQ2018
TS. DS. Nguyễn Quốc Hoà		Nguyễn Minh Khang	DCQ2019
TS. DS. Nguyễn Quốc Thái		Trần Xuân Thuỳ Linh	DCQ2019
ThS. DS. Nguyễn Minh Hà		Huỳnh Ngọc Lân	DCQ2019
ThS. DS. Nguyễn Thị Mai Hoàng		Phạm Hồng Nhung	DCQ2019
ThS. DS. Nguyễn Thái Thiên Kim		Vũ Hà Phương	DCQ2019
ThS. DS. Huỳnh Nguyễn Hoài Phương		Phan Nguyễn Cát Tường	DCQ2019
ThS. DS. Mai Thành Tấn		Phùng Vũ Thuỷ Tiên	DCQ2019
Nguyễn Thị Kim Anh	DCQ2016	Lê Đình Minh Triết	DCQ2019
Hứa Thị Hồng Ân	DCQ2016	Nguyễn Thị Hưng An	DCQ2020
Trần Gia Hân	DCQ2016	Thái Gia Hân	DCQ2020
Nguyễn Thị Huyền	DCQ2016	Vũ Minh Hoàng	DCQ2020
Dư Thanh An	DCQ2018	Nguyễn Võ Song Kỳ	DCQ2020
Phạm Hạ An	DCQ2018	Nguyễn Cao Huyền Thanh	DCQ2020
Đoàn Thị Lan Anh	DCQ2018	Trần Thanh Thanh	DCQ2020
Nguyễn Quỳnh Như	DCQ2018	Nguyễn Đình Hoàng Tuấn	DCQ2020
Huỳnh Ngô Phúc	DCQ2018	Nguyễn Văn Uyên Vi	DCQ2020
Nguyễn Ngọc Phượng	DCQ2018	Nguyễn Phú Vinh	DCQ2020
Đôn Nguyễn Quang Thịnh	DCQ2018		

Lời cảm ơn

Ban biên soạn xin gửi lời cảm ơn chân thành đến:

- Thầy Cô Bộ môn Dược Lâm Sàng, TS. BS. Lê Khắc Bảo, ThS. BS. Dương Duy Khoa, ThS. DS. Trương Văn Đạt đã góp ý về mặt chuyên môn và hình thức cho Sổ Tay.

- Hội Dược Học Tp.HCM, Chi Hội Dược Nhà Thuốc Tp.HCM đã cung cấp các đường link các nhóm Zalo Nhà thuốc ở 21 Quận/Huyện và Tp.Thủ Đức trên địa bàn Tp.HCM.

- Cộng đồng PharmaZone và Câu lạc bộ Học Thuật Khoa Dược đã hỗ trợ nhân lực thiết kế.