

# CẨM NANG PHÒNG CHỐNG COVID-19

Bs. Phan Xuân Trung

## **KHUYẾN CÁO:**

- Mọi xử trí y khoa tốt nhất nên có sự thăm khám và chỉ định của Bác sĩ. Tài liệu này chỉ dùng cho những trường hợp không có được sự trợ giúp nào của y tế trong trường hợp khẩn cấp.
- Tất cả các loại thuốc men hay can thiệp y khoa nào cũng đều có tác dụng phụ và chống chỉ định, do đó cần đọc tài liệu hướng dẫn sử dụng của từng loại thuốc trước khi dùng. Tài liệu luôn luôn có sẵn trên mạng internet.

## **GIAI ĐOẠN 0: chưa nhiễm**

- Phòng ngừa nhiễm bằng cách rửa mũi, khò họng bằng nước muối 0,9%, ngày 3 lần.
- Mang khẩu trang.
- Tránh đến gần nhau dù lạ hay quen.
- Luôn luôn bật quạt máy.
- Không vào nơi kín cửa.

Mục đích: Tránh bị virus xâm nhập. Nước muối sẽ làm sạch niêm mạc mũi, họng. Dầu mè hay dầu olive sẽ tạo một lớp màng bảo vệ tế bào khỏi sự xâm nhập của virus.

## **GIAI ĐOẠN 1: Mới nhiễm, chưa triệu chứng (trong 7-10 ngày đầu sau nhiễm)**

- Xét nghiệm nhanh hoặc RT CPR **đương tính**.
- Tích cực khò nước muối PHA MẶN. Rửa mũi bằng nước muối PHA MẶN. Ngày 3 lần. Thời gian áp dụng không quá 5-7 ngày.
- Xông bằng nồi lá xông sả, gừng, tinh dầu... trùm mền hít hơi nóng vào đường phổi ngày 1 lần.

Mục đích: Nước muối pha mặn giúp ức chế tế bào, hạn chế sự sinh sản của virus. Xông tinh dầu giúp làm sạch đường thở, nhiệt độ nóng của hơi nước làm giảm hoạt động của virus.

- Cách pha nước muối: Dùng 1 ly nước ấm cỡ ly uống bia 250ml, bỏ vào 1 muỗng (thìa) cà phê vung muối ăn, khuấy cho tan hết muối.
- Sau 10 ngày không thấy có triệu chứng gì xem như thoát nạn. Cần xét nghiệm lại để kiểm tra sau 14 và 21 ngày.

**GIAI ĐOẠN 2: bắt đầu có triệu chứng sốt, ho, nhức đầu, tiêu chảy, mất mùi, mất vị giác, đau cơ... sau 7-10 ngày kể từ lúc nhiễm.**

**Nguyên tắc: trị triệu chứng.**

- Sốt nhẹ: Uống Paracetamol 500mg khi sốt, đau mình hay nhức đầu. Có thể dùng các thuốc hạ sốt khác như Ibuprofen hoặc Aspirin.
  - Sốt nặng, không hạ nhiệt được bằng thuốc: phun sương rượu trắng hoặc cồn lên ngực, lưng để hạ nhiệt. (lưu ý, không áp dụng cho trẻ em).
  - Ho: uống các loại thuốc ức chế ho như Terpin, Theralene, Sapphire, Dextromethorphan... khi ho nhiều, liều dùng tùy thuốc, tham khảo Google.
  - Tiêu chảy: uống Diosmectite (Smecta hoặc các thuốc cùng dạng) 1-2 lần x 1 gói và bù nước bằng gói Oresol.
  - MethylPrednisolone 16mg (Medrol 16) uống 1 lần 1 viên sau ăn no, tốt nhất lúc 8 giờ. Viên đầu tiên thì uống bất cứ lúc nào cũng được. Thuốc uống không quá 5 ngày, cần giảm dần liều để tránh các tác dụng phụ quan trọng.
- Cách giảm liều Medrol 16Mg: sau 5 ngày dùng 1 viên thì đến ngày 6 và 7: dùng nửa viên, ngày 8 và 9 dùng ¼ viên.**

**Mục đích:**

- Chống phản ứng viêm, giảm triệu chứng.
- Thuốc Paracetamol 500mg có nhiều tên thương hiệu khác nhau, tất cả đều dùng được.

Sau 14 ngày xét nghiệm lại, nếu âm tính là thoát nạn.

**GIAI ĐOẠN 3: tức ngực, khó thở (virus đã xâm nhập hệ thống hô hấp dưới và tạo phản ứng viêm).**

- Gọi y tế đến **cấp cứu**.

Nếu không gọi được, không có nguồn giúp đỡ y tế nào thì tự xử lý:

- Uống **Methylprednisolone (Medrol 16mg)**, ngày 1-2 lần, tốt nhất uống vào lúc 8 giờ sáng, tuy nhiên có thể uống bất cứ lúc nào khi phát hiện triệu chứng tức ngực, khó thở. Lưu ý: Không uống quá 5 ngày, gọi bác sĩ để được hướng dẫn **GIẢM LIỀU**.
- Uống **Aspirin\* 81mg** ngày 1-2 lần sau ăn để chống đông máu. Uống nhiều gây loét dạ dày.
- Uống **Omeprazol hoặc Lansoprazol** 1 viên buổi sáng để hạn chế tác dụng viêm dạ dày của 2 loại thuốc trên.
- Nằm úp, kê gối dưới bụng.
- Thở oxy và theo dõi SpO2, trên 90% là an toàn.

*\*(Thuốc Aspirin có nhiều tác dụng: kháng viêm, giảm đau, hạ sốt và chống kết tập tiểu cầu (chống đông máu). Trước đây được xem như thần dược, tuy nhiên có tác dụng phụ gây xuất huyết dạ dày nên ngày nay hạn chế sử dụng).*

**Mục đích:** tự cứu trước khi được y tế cứu giúp.

Giai đoạn 2 và 3 có sử dụng thuốc, cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng. Nếu bệnh nhân có một trong những bệnh thuộc vùng **CHỐNG CHỈ ĐỊNH** thì phải gọi điện thoại tham khảo ý kiến của bác sĩ.

**Ghi chú thêm: (Updated 10/8/2021)**

- Không cần dùng đến các loại kháng sinh như Augmentin, Azithromycin...
- Không cần dùng đến các loại thuốc chống dị ứng.
- Không cần dùng thuốc chống đông máu Xelostad, thuốc này chỉ dùng trong bệnh viện, khi có biến chứng nặng.
- Thuốc Paracetamol uống nhiều có thể gây viêm gan do thuốc, chỉ uống khi có sốt, đau mình, nhức đầu.