

Để điều trị hiệu quả tại nhà FO cần làm gì?

Hiện nay, các địa phương trong tỉnh đã triển khai điều trị bệnh nhân Covid-19 thể nhẹ, không triệu chứng tại nhà. Khi điều trị tại nhà, FO cần làm và không nên làm gì? Dấu hiệu nào người bệnh cần thông báo ngay với nhân viên y tế? Với trẻ em mắc Covid-19 cần có những lưu ý đặc biệt gì? Những câu hỏi trên sẽ được giải đáp qua cuộc trao đổi giữa phóng viên Báo Thái Bình với bác sĩ Vũ Thanh Liêm, Phó Giám đốc Bệnh viện Nhi Thái Bình.

Phóng viên: Xin bác sĩ cho biết các điều kiện để người mắc Covid-19 có thể thực hiện cách ly, điều trị tại nhà?

Bác sĩ Vũ Thanh Liêm: Sàng lọc và thực hiện điều trị tại nhà đối với các FO có đủ tiêu chí sau: Là người mắc Covid-19 (được khẳng định nhiễm SARS-CoV-2 bằng xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên theo quy định hiện hành); không có triệu chứng lâm sàng hoặc có triệu chứng lâm sàng ở mức độ nhẹ như: sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, tiêu chảy, chảy mũi, mất mùi, tê lưỡi, mất vị; đã tiêm đủ liều vắc-xin cơ bản phòng Covid-19 và tuổi từ 3 tháng đến 49 tuổi (≥ 3 tháng đến ≤ 49 tuổi); chưa phát hiện bệnh lý nền hoặc có bệnh nền nhưng đang được điều trị ổn định.

Phóng viên: Những việc FO cần làm và không nên làm khi điều trị tại nhà? Dấu hiệu nào người bệnh cần thông báo ngay với nhân viên y tế, thưa bác sĩ?

Bác sĩ Vũ Thanh Liêm: Những điều FO cần làm khi cách ly tại nhà, đó là không bị quan, giữ tinh thần luôn thoải mái. Khi gặp khó khăn liên hệ với nhân viên y tế để được tư vấn từ xa; tự theo dõi sức khỏe, đo thân nhiệt, đếm nhịp

thở, đo SpO2 (nếu có thiết bị) ít nhất hai lần một ngày; tiếp tục sử dụng các thuốc điều trị bệnh nền theo đơn của bác sĩ; mang khẩu trang liên tục, rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên; rửa mũi, súc họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý; thường xuyên tập thở, vận động nâng cao sức khỏe. Bên cạnh đó, người bệnh cần uống đủ nước hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy; không bỏ bữa, tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường trái cây tươi, rau xanh. Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm; thường xuyên vệ sinh các bề mặt, vật dụng, phân loại, túi gom chất thải lây nhiễm đúng quy định.

Khi điều trị tại nhà, FO không tự ý rời khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly; không sử dụng chung vật dụng với người khác, không tiếp xúc gần, ăn uống cùng với người khác. Trường hợp cần có người chăm sóc thì người chăm sóc phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, vệ sinh tay trước và sau khi chăm sóc.

Người bệnh cần liên hệ ngay với nhân viên y tế khi có các dấu hiệu như: Khó thở, thở hụt hơi; nhịp thở của người lớn > 20 lần/phút; nhịp thở của trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi ≥ 40 lần/phút; trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi có

nhịp thở ≥ 30 lần/phút; mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc < 50 nhịp/phút; huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thể tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên); rữa mũi, sưng họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý; thay đổi vị thức, lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, mệt lả. Tim môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.

Phóng viên: Với trẻ em là FO khi điều trị tại nhà cần những lưu ý đặc biệt gì, thưa bác sĩ?

Bác sĩ Vũ Thanh Liêm: Áp dụng đeo khẩu trang với trẻ từ 2 tuổi trở lên. Khi trẻ sốt ≥ 38,5°C, uống thuốc hạ sốt. Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, yêu cầu người chăm sóc trẻ thông báo ngay cho cơ sở y tế để được xử trí. Khi trẻ không dùng thuốc giảm ho khi ho khan nhiều. Thuốc điều trị ho ưu tiên dùng thuốc cho trẻ em. Cùng với đó cho trẻ uống nhiều nước, bảo đảm dinh dưỡng: bú mẹ, ăn đầy đủ; vệ sinh thân thể, răng miệng, mũi họng; tập thể dục tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút/ngày (trẻ lớn). Thường xuyên theo dõi đo nhiệt độ cho trẻ tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ sốt; đo SpO2 (nếu có thiết bị) tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ mệt, thở

nhẹ, khó thở. Khi trẻ có các dấu hiệu cảnh báo bất thường như: không thể uống hoặc bú kém, ăn kém, nôn, quấy khóc, ngủ li bì khó đánh thức, co giật; có biểu hiện sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi đầu tỳ, ngón tay chân sưng phù nổi hồng ban... thì cần thông báo ngay với nhân viên y tế.

Phóng viên: Khi nào bệnh nhân Covid-19 có thể kết thúc việc cách ly, điều trị tại nhà? Sau khi điều trị khỏi, cần tiếp tục làm gì, thưa bác sĩ?

Bác sĩ Vũ Thanh Liêm: Đối với người bệnh Covid-19 không triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ đủ điều kiện cách ly, điều trị tại nhà theo quy định sẽ được dỡ bỏ cách ly, điều trị tại nhà khi thời gian cách ly, điều trị đủ 7 ngày và kết quả xét nghiệm âm tính với SARS-CoV-2 do nhân viên y tế thực hiện hoặc người bệnh tự thực hiện dưới sự giám sát của nhân viên y tế bằng ít nhất một trong các hình thức trực tiếp hoặc gián tiếp qua các phương tiện từ xa. Nếu sau 7 ngày kết quả xét nghiệm còn dương tính với SARS-CoV-2 thì tiếp tục cách ly đủ 10 ngày đối với người đã tiêm đủ liều vắc-xin theo quy định; 14 ngày đối với người chưa tiêm đủ liều vắc-xin theo quy định. Trạm y tế nơi quản lý người bệnh chịu trách

nhiệm xác nhận khỏi bệnh cho người bệnh.

Sau khi điều trị khỏi người mắc cần duy trì được chế độ sinh hoạt, vận động phù hợp mức gây kiệt sức và mệt mỏi quá mức. Người bệnh cần phải duy trì một chế độ dinh dưỡng hợp lý, giàu chất khoáng, vitamin và năng lượng; bảo đảm giấc ngủ có chất lượng tốt, thường xuyên thư giãn chống stress.

Trường hợp hậu Covid-19, người bệnh bị đau đầu kèm giảm chức năng nhận thức, kém tập trung và có hiện tượng "não mù sương" thì nên dùng thêm các loại củ quả chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa có thành phần flavonoid (luteolin) như: cần tây, bông cải xanh, cà rốt, tia tía, đậu ôliu, trà hoa cúc... Nếu người bệnh bị mất mùi thì cần phải thực hiện trị liệu bằng cách hít các hương liệu để phục hồi khứu giác với hương chanh, hương hoa hồng, hương bạc hà và bạch đàn, ít nhất ba lần mỗi ngày (mỗi lần khoảng 15 - 20 giây) cho đến khi hồi phục hoàn toàn. Ngoài ra, cần đi khám chuyên khoa để được tư vấn và điều trị các triệu chứng ở giai đoạn hậu Covid-19.

Phóng viên: Xin trân trọng cảm ơn bác sĩ!

HOÀNG LANH (thực hiện)

FO CÁCH LY TẠI NHÀ

6 ĐIỀU CẦN LÀM

- 1

2
- 3

4
- 5

6

1 Không ra khỏi nhà cho tới khi ngành y tế cho phép

2 Giữ khoảng cách >2m khi tiếp xúc người nhà, mang khẩu trang và tẩm che giọt bắn khi được tiếp tế

3 Uống đủ nước, Ngủ đủ giấc, Ăn đủ chất, Tập thể dục điều độ

4 Ăn sạch uống sạch, nhà vệ sinh phải sạch, mang khẩu trang và rửa tay khi đi vệ sinh

5 Phòng ở thông thoáng, thường xuyên vệ sinh bề mặt xung quanh nơi làm việc

6 Bình tĩnh chờ thông báo từ nhân viên y tế để làm xét nghiệm lại

“Mẹ đỡ đầu” của trẻ mồ côi



Hai em học sinh được đồng chí Phó Bí thư Đảng ủy và đồng chí Chủ tịch Hội Liên hiệp Phụ nữ phường Kỳ Bá (thành phố Thái Bình) nhận đỡ đầu.

Thường những học sinh nghèo, mồ côi nỗ lực vươn lên trong cuộc sống và học tập, các cấp hội phụ nữ đang thực hiện chương trình “Mẹ đỡ đầu”, góp phần tạo điều kiện để các em được phát triển toàn diện trong gia đình, cộng đồng. Em Diệp Hương Giang, thôn Vũ Xá, xã Đông Phong (Tiền Hải) mồ côi bố mẹ. Bố em mất năm 2006, đến năm 2018 mẹ em qua đời do mắc bệnh hiểm nghèo. Hai chị em Giang nương tựa vào bà ngoại gần 70 tuổi. Gia cảnh bà ngoại em cũng khá khó khăn, ngôi nhà của bà xây từ lâu, dột nát loang lổ. Đến cuối năm 2021, bà cháu Giang được Hội Liên hiệp Phụ nữ (LHPN) xã vận động các mạnh thường quân, cán bộ, hội viên hỗ trợ 30 triệu đồng để xây nhà mới. Hương Giang cho biết: Không chỉ hỗ trợ kinh phí xây nhà, các bác, các cô còn thường xuyên đến thăm, động viên, tặng quà chị em cháu. Sự quan tâm này chị em cháu không bao giờ quên, chúng cháu xin cảm ơn và nguyện sẽ học tập, rèn luyện thật tốt, không phụ lòng mong đợi của mọi người.

Hưởng ứng chương trình “Mẹ đỡ đầu” do Trung ương Hội LHPN Việt Nam phát động, thời gian qua, các cấp hội LHPN trên địa bàn tỉnh đã triển khai nhiều hoạt động phù hợp với điều kiện thực tiễn địa phương. Trong đó, hội chủ động làm tốt công tác giới thiệu, phát động chương trình thì cần bộ, hội viên, phụ nữ

các ngành, các cấp, các tổ chức, các nhân và toàn xã hội, huy động sức mạnh cộng đồng trong việc quan tâm, chăm sóc trẻ em mồ côi có hoàn cảnh khó khăn, xoa dịu phần nào nỗi đau, ổn định tâm lý cho trẻ trong quá trình trưởng thành. Chị Nguyễn Thị An, Chủ tịch Hội LHPN thành phố Thái Bình cho biết: Đối tượng của chương trình là những trẻ mồ côi do ảnh hưởng bởi đại dịch Covid-19; trẻ mồ côi chưa được nhận đỡ đầu hoặc ít nhận được sự hỗ trợ; trẻ mồ côi do những nguyên nhân khác. Sau khi ghi nhận được các trường hợp trẻ em mồ côi khó khăn cần được giúp đỡ, các cấp hội sẽ xác minh, xây dựng kế hoạch đỡ đầu, hỗ trợ phù hợp với từng hoàn cảnh. Đồng thời, hội cũng kết nối, kêu gọi các tổ chức chính trị - xã hội, các đơn vị thiện nguyện, nhà hảo tâm, doanh nghiệp cùng chung tay hỗ trợ, chia sẻ yêu cầu, giúp các em có môi trường phát triển phù hợp nhất. Việc hỗ trợ không chỉ thực hiện trong một thời điểm mà sẽ dựa theo những hoàn cảnh cụ thể để có những giải pháp hỗ trợ lâu dài.

Hiện nay, trên địa bàn thành phố Thái Bình có 9 trẻ em mồ côi được nhận đỡ đầu. Tại phường Kỳ Bá có 3 trẻ mồ côi được nhận đỡ đầu, trong đó Công đoàn Trường Tiểu học Kỳ Bá đỡ đầu 1 em, đồng chí Chủ tịch Hội LHPN phường và đồng chí Phó Bí thư Đảng ủy phường đỡ đầu 2 em với mức hỗ trợ 500.000 đồng/tháng/em đến hết năm học

2021 - 2022. Chia sẻ việc nhận đỡ đầu học sinh mồ côi, chị Bùi Thị Quỳnh, Chủ tịch Hội LHPN phường Kỳ Bá cho biết: Chúng tôi hiểu rằng tiếng “mẹ” hết sức thiêng liêng nên không chỉ dừng ở việc hỗ trợ các em về mặt vật chất mà khi nhận đỡ đầu, “các mẹ” cũng sẽ thường xuyên quan tâm đến các con, có mặt đứng lúc khi các con cần, thật sự trở về mồ côi do ảnh hưởng bởi đại dịch Covid-19; trẻ mồ côi chưa được nhận đỡ đầu hoặc ít nhận được sự hỗ trợ; trẻ mồ côi do những nguyên nhân khác. Sau khi ghi nhận được các trường hợp trẻ em mồ côi khó khăn cần được giúp đỡ, các cấp hội sẽ xác minh, xây dựng kế hoạch đỡ đầu, hỗ trợ phù hợp với từng hoàn cảnh. Đồng thời, hội cũng kết nối, kêu gọi các tổ chức chính trị - xã hội, các đơn vị thiện nguyện, nhà hảo tâm, doanh nghiệp cùng chung tay hỗ trợ, chia sẻ yêu cầu, giúp các em có môi trường phát triển phù hợp nhất. Việc hỗ trợ không chỉ thực hiện trong một thời điểm mà sẽ dựa theo những hoàn cảnh cụ thể để có những giải pháp hỗ trợ lâu dài.

KUẤN PHƯƠNG

Hiệu quả mô hình camera giám sát tại xã An Châu

Thời gian qua, xã An Châu (Đông Hưng) đã xây dựng, nhân rộng nhiều mô hình hay, sáng tạo về bảo đảm an ninh trật tự (ANTT). Đặc biệt, mô hình camera giám sát ANTT được triển khai thực hiện từ tháng 4/2021 bước đầu mang lại hiệu quả tích cực trong phòng ngừa, phát hiện, đấu tranh, ngăn chặn kịp thời hoạt động của các loại tội phạm, góp phần bảo đảm an ninh chính trị và trật tự an toàn xã hội trên địa bàn.

Xác định vai trò quan trọng của việc ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác bảo đảm ANTT, Công an xã An Châu đã tham mưu triển khai xây dựng mô hình camera giám sát ANTT bằng nguồn kinh phí xã hội hóa. Đây được coi là “tai, mắt” của lực lượng công an trong việc giám sát các vụ việc ở những địa điểm phức tạp về ANTT, góp phần quản lý tốt địa bàn dân cư. Trung tá Trần Văn Ninh, Trưởng Công an xã cho biết: Xã đã huy động nguồn xã hội hóa khoảng 200 triệu đồng lắp 24 camera tại 13 vị trí trên các tuyến giao thông quan trọng, nơi địa bàn phức tạp, khu vực chợ. Để phát huy hiệu quả, chúng tôi gian trung cấp camera, Công an xã lắp 2 camera quay lung vào nhau. Hệ thống camera giám sát ANTT được kết nối wifi, quản lý qua máy chủ đặt tại trụ sở Công an xã, theo dõi được cả trên điện thoại thông minh. Vì vậy, có thể theo dõi bất cứ lúc nào và ở đâu. Xã cũng thành lập Ban Chỉ đạo mô hình gồm 12 thành viên, xây dựng quy chế quản lý, sử dụng camera giám sát ANTT và phân công trách nhiệm cụ thể cho các thành viên. Ngoài ra, Công an xã còn vận động quần chúng nhân dân, các cơ quan, doanh nghiệp, trường học chủ động lắp đặt thêm hàng chục camera giám sát an ninh. Những hình ảnh camera giám sát ANTT đã giúp Công an xã đấu tranh, làm rõ một số vụ trộm cắp xe đạp, xác định nguyên nhân vụ tai nạn giao thông nghiêm trọng xảy ra trên tuyến đường liên xã, vụ cụ bà tử nạn do mưa sấm trôn nhưng lại nói có người đẩy, tìm ra 2 người đi chợ dắt nhầm xe đạp của nhau, phát hiện và xử phạt các trường hợp không đeo khẩu trang vi phạm quy định



Camera giám sát an ninh trật tự được lắp đặt trên trục đường giao thông ra vào xã.

phòng, chống dịch Covid-19... Bên cạnh đó, camera giám sát ANTT còn giúp Công an xã kịp thời ngăn chặn các hành vi vi phạm pháp luật của các đối tượng, các vụ việc gây rối trật tự công cộng.

Không chỉ góp nguồn lực mua, lắp camera giám sát ANTT nơi công cộng, các hội dân gần nơi lắp đặt đều tự nguyện đóng góp sức lực, đồng thời cũng tìm ra kẻ gây ra vụ cháy, xử lý nghiêm. Tôi nói mạng, nổi điên phục vụ hoạt động của hệ thống camera giám sát. Ông Nguyễn Văn Thới, thôn Kim Châu 2 chia sẻ: Trước đây, chưa có hệ thống camera giám sát ANTT tình trạng trộm cắp vặt vẫn xảy ra làm ảnh hưởng đến cuộc sống của người dân. Từ khi

có camera giám sát, tình hình ANTT trên địa bàn cơ bản được bảo đảm. Nếu có vụ việc gì xảy ra, việc tìm ra đối tượng vi phạm cũng rất dễ dàng. Đơn cử như quán của cháu tôi bị đốt, các đồng chí Công an xã qua quan sát từ camera đã phát hiện ngay vụ việc, báo cho gia đình dập tắt kịp thời, đồng thời cũng tìm ra kẻ gây ra vụ cháy, xử lý nghiêm. Tôi nói mạng, nổi điên phục vụ hoạt động của hệ thống camera giám sát. Ông Nguyễn Văn Thới, thôn Kim Châu 2 chia sẻ: Trước đây, chưa có hệ thống camera giám sát ANTT tình trạng trộm cắp vặt vẫn xảy ra làm ảnh hưởng đến cuộc sống của người dân. Từ khi

nhân dân đồng thuận, đánh giá cao. Ông Phạm Văn Giáp, Phó Chủ tịch UBND xã cho biết: Sau khi mô hình camera giám sát ANTT được đưa vào hoạt động, các vụ án hình sự, ma túy không diễn ra trên địa bàn xã, các vụ trộm cắp vặt giảm so với trước, tình hình ANTT ổn định hơn, ý thức chấp hành pháp luật của nhân dân cũng được nâng cao. Hệ thống camera giám sát đã hỗ trợ, tạo thuận lợi cho lực lượng Công an kịp thời phát hiện, xử lý các vụ việc, phát huy phong trào Toàn dân bảo vệ an ninh Tổ quốc, góp phần xây dựng nông thôn mới nâng cao tại địa phương. Hiện trên địa bàn xã còn khoảng 10 điểm phức tạp về ANTT cần lắp camera giám sát ANTT, xã tiếp tục tuyên truyền, vận động con em xa quê thành đạt và nhân dân để có thêm kinh phí mua, lắp camera khép kín toàn xã.



Lãnh đạo và Công an xã An Châu theo dõi tình hình an ninh trật tự trên địa bàn thông qua hệ thống camera giám sát.

Thượng tá Lê Văn Hà, Phó Trưởng Công an huyện Đông Hưng cho biết: Đây là mô hình mới, được xã An Châu tiên phong triển khai nhưng rất hiệu quả, đã được Ban Dân vận Tỉnh ủy khen thưởng. Công an huyện sẽ chỉ đạo công an các xã, thị trấn phối hợp với cấp ủy, chính quyền huyện để các nguồn lực triển khai, nhân rộng ra toàn huyện.

HIẾU NGHĨA