



香港兒科護理學院  
Hong Kong College of  
Paediatric Nursing



香港兒科醫學會  
The Hong Kong Paediatric  
Society



香港兒童免疫過敏及  
傳染病學會  
The Hong Kong Society for  
Paediatric Immunology,  
Allergy and Infectious  
Diseases



香港兒科護士學會  
Hong Kong Paediatric  
Nurses Association

**Khuyến nghị chung về Chăm sóc Trẻ em và Thanh thiếu niên với COVID-19 tại Nhà của Hiệp hội Nhi khoa Hồng Kông, Hiệp hội Bệnh truyền nhiễm và Dịch tễ Miễn dịch Nhi khoa Hồng Kông, Trường Cao đẳng Điều dưỡng Nhi khoa Hồng Kông và Hiệp hội Điều dưỡng Nhi khoa Hồng Kông**

**Đường lây truyền và thời gian ủ bệnh của COVID-19**

Loại coronavirus mới có thể lây lan qua các giọt nhỏ và tiếp xúc. Khả năng lây truyền của chủng biến thể Omicron của SARS-CoV2 là rất cao. Các triệu chứng xuất hiện từ 2 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với loại coronavirus mới.

**Các triệu chứng của COVID-19**

Các triệu chứng chính của nhiễm coronavirus mới là sốt, ho, sổ mũi, đau họng, run lạnh và rét lạnh, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, khó chịu và đau đầu. Virus có thể gây nhiễm trùng đường hô hấp nghiêm trọng dẫn đến khó thở.

Các bằng chứng khoa học đã chỉ ra rằng Omicron có thể truyền qua đường không khí trong một số môi trường vật chất nhất định. Chảy nước mũi, hắt hơi, đau họng, đau đầu và khó chịu được cho là phổ biến hơn ở những bệnh nhân bị nhiễm Omicron.

Dựa trên các tài liệu khoa học hiện nay, các nhóm dễ bị bệnh nặng sau khi nhiễm coronavirus là người cao tuổi, người mắc bệnh mãn tính và người bị suy giảm miễn dịch bẩm sinh hoặc mắc phải. Đã có nhiều trường hợp tử vong được ghi nhận ở trẻ em và thanh thiếu niên bị nhiễm Omicron.

**Khuyến nghị về Chăm sóc Trẻ em và Thanh thiếu niên với COVID-19 tại Nhà:**

**1. Khởi phát (các) triệu chứng nhiễm bệnh:**

- Cha mẹ / người chăm sóc cần ghi lại ngày và giờ khi trẻ bắt đầu có (các) triệu chứng nhiễm bệnh.

**2. Quan sát thường xuyên:**

- Theo dõi thân nhiệt của trẻ.
- Ghi lại lượng uống vào và số lần đi tiểu và đi tiêu.
- Nhận biết bất kỳ triệu chứng mới nào như: ho, sổ mũi, đau họng và nôn mửa.
- Cảnh giác cao độ với bất kỳ triệu chứng nào cho thấy tình trạng của trẻ xấu đi, chẳng hạn như: lú lẫn, xanh xao hoặc khó thở.

### **3. Đo và ghi lại nhiệt độ cơ thể**

#### **(Thân nhiệt bình thường là 36,5 - 37,5 độ C)**

- Sử dụng nhiệt kế đo tai (màng nhĩ) và ghi lại nhiệt độ của trẻ cứ bốn giờ một lần.
- Cảm nhận bằng cách sờ trán như một hình thức đo nhiệt độ cực kỳ không chính xác và không đáng tin cậy.
- Cha mẹ / người chăm sóc có thể sử dụng paracetamol để giảm sốt, nhức đầu và đau họng ở trẻ

### **4. Hấp thụ thức ăn và chất lỏng**

- Duy trì lối sống lành mạnh bằng cách ăn nhiều rau và trái cây tươi, uống nhiều nước hơn và duy trì tập thể dục thường xuyên. Nhớ nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc. Tất cả những điều này có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể để chống lại coronavirus.

### **5. Vệ sinh cá nhân cho trẻ em**

- Làm theo hướng dẫn tại nhà của Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe. Cha mẹ / người chăm sóc và trẻ em nên tránh xa các thành viên khác trong gia đình. Bất cứ khi nào có thể, cha mẹ / người chăm sóc và trẻ em nên ở và ăn trong cùng một phòng và tránh tiếp xúc với các thành viên khác trong gia đình.
- Phụ huynh / Người chăm sóc phải đeo khẩu trang phẫu thuật và giúp trẻ đeo khẩu trang có kích thước phù hợp để giảm khả năng lây nhiễm chéo. Khẩu trang phải che được cả miệng và mũi. Sau khi sử dụng, khẩu trang phẫu thuật nên được gấp lại và vứt vào thùng rác có nắp đậy. Hãy nhớ làm sạch cả hai tay kỹ lưỡng sau khi vứt bỏ.
- Dạy trẻ biết giữ gìn vệ sinh cá nhân và rửa tay thường xuyên. Rửa cả hai tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh hoặc sau khi chạm vào các vật bẩn. Nhớ làm sạch cả ngón tay và cổ tay.
- Nếu môi trường không cho phép rửa tay và bàn tay không quá bẩn, cha mẹ / người chăm sóc và trẻ em nên làm sạch tay bằng chất khử trùng tay có cồn 70-80%.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng trước khi rửa tay kỹ.
- Sắp xếp nhà vệ sinh / phòng tắm dành riêng cho trẻ nếu có thể. Nếu không có nhà vệ sinh / phòng tắm dành riêng cho trẻ, các thành viên khác trong gia đình không nên đặt khăn tắm và các vật dụng vệ sinh cá nhân của họ trong phòng tắm khi không sử dụng. Trẻ cũng cần được dạy đậy nắp bồn cầu trước khi xả nước và rửa tay thật sạch sau khi đi vệ sinh.
- Nhà vệ sinh mà trẻ sử dụng phải thường xuyên được làm sạch bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:49.
- Dạy trẻ che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó cẩn thận vứt khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy, sau đó rửa tay sạch sẽ.

## 6. Vệ sinh nhà cửa

- Duy trì hệ thống thông gió tốt tại nhà. Mở nhiều cửa sổ hơn vì hệ thống thông gió tốt có thể mang đi theo vi rút trong luồng không khí một cách hiệu quả. Bộ lọc HEPA rất hữu ích để lọc vi rút.
- Trẻ nên có bộ dao nĩa cá nhân, ly uống nước, cốc nước súc miệng, bàn chải đánh răng và khăn tắm. Trẻ em bị nhiễm COVID-19 không nên dùng chung vật dụng cá nhân với trẻ em hoặc người lớn khác.
- Làm sạch nhà của bạn hàng ngày với thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:99.
- Dùng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:49 để làm sạch đồ chơi của trẻ hàng ngày. Các đồ vật bị dính chất tiết của trẻ khi hắt hơi hoặc ho phải được khử trùng bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng 1:49.
- Đảm bảo rằng cống nước hình chữ U được đổ đầy nước thường xuyên để ngăn vi rút lây lan.

7. Nếu xét nghiệm nhanh kháng nguyên COVID-19 của trẻ dương tính thì phải làm thêm xét nghiệm khẳng định (xét nghiệm nước bọt sâu họng) để chẩn đoán xác định bệnh theo hướng dẫn của Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe. Các thành viên trong gia đình nên giúp thu xếp việc xét nghiệm nước bọt sâu họng bằng cách lấy lọ bệnh phẩm cho trẻ và gửi lại để phân tích.

- Cha mẹ / người chăm sóc cần làm theo các hướng dẫn trong bộ xét nghiệm kháng nguyên nhanh COVID-19 để hoàn thành tất cả các bước và vứt bỏ bộ xét nghiệm đã sử dụng đúng cách vào thùng rác có nắp đậy.

## 8. Quá trình tự nhiên của COVID-19

- **Cha mẹ / người chăm sóc nên bình tĩnh** vì hầu hết trẻ em bị nhiễm COVID-19 cuối cùng sẽ bình phục. Hầu hết những đứa trẻ bị nhiễm bệnh không cần kê đơn thuốc kháng vi-rút. Sốt sẽ kéo dài trong khoảng 2 đến 3 ngày và các triệu chứng khác thường sẽ giảm dần trong vòng một tuần.
- Kiên nhẫn chờ các bộ phận liên quan thu xếp việc nhập viện hoặc chuyển đến các cơ sở cách ly cộng đồng.

## 9. Những dấu hiệu cảnh báo cần được chăm sóc y tế ngay lập tức?

- **Gọi xe cấp cứu đến bệnh viện ngay nếu trẻ khó thở, môi xanh, đau ngực, tim đập nhanh, thay đổi cảm giác đột ngột hoặc lú lẫn, sốt cao dai dẳng, co giật hoặc uống kém.**

Ngày 14 tháng 2 năm 2022

Vietnamese version