

# Sổ tay

## chăm sóc trẻ mắc COVID-19

### tại nhà



1. HƯỚNG DẪN CHUẨN BỊ CHO TRẺ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ
2. HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ THEO DÕI HÀNG NGÀY
3. HƯỚNG DẪN DÙNG THUỐC
4. DẤU HIỆU BẤT THƯỜNG DẤU HIỆU NGUY KỊCH
5. BIẾN CHỨNG HẬU COVID-19
6. HOTLINE TƯ VẤN

Tài liệu cập nhật theo các hướng dẫn thực hành - tháng 2/2022

Biên tập: Trung tâm Bệnh Nhiệt đới và CLB Thầy thuốc Trẻ

Bệnh viện Nhi Trung ương

[benhviennhitrunguong.gov.vn](http://benhviennhitrunguong.gov.vn)



# Tóm tắt về bệnh COVID-19 ở trẻ em

## HIỂU RÕ ĐỂ BÌNH TĨNH CHĂM SÓC TRẺ

Phần lớn trẻ mắc SARS-CoV-2 không triệu chứng hoặc nhẹ với triệu chứng viêm đường hô hấp trên hoặc rối loạn tiêu hoá, hồi phục trong 1 - 2 tuần.

Bệnh nhân thuộc nhóm nặng - nguy kịch chỉ chiếm 4%, thường trở nặng vào ngày thứ 5 - 8.

Tuy nhiên, bệnh có thể có biến chứng và các triệu chứng của hội chứng viêm đa hệ thống hoặc "COVID kéo dài" ở trẻ em - cần theo dõi sát.

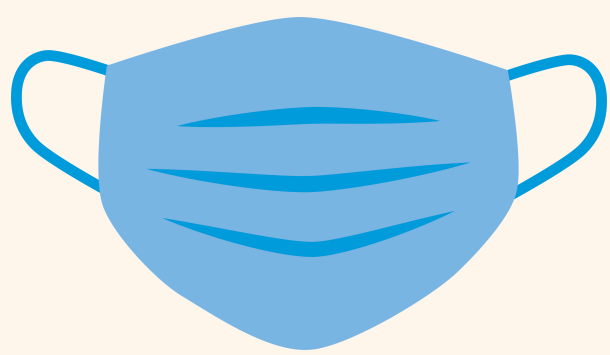
**Trẻ dưới 12 tháng tuổi và trẻ có các bệnh lý nền sau có nguy cơ cao diễn tiến nặng:**

- Trẻ đẻ non, cân nặng thấp
- Béo phì, thừa cân
- Đái tháo đường, rối loạn chuyển hoá
- Các bệnh lý ung thư, tim mạch, thần kinh
- Bệnh hô hấp, gan, thận mạn tính
- Suy giảm miễn dịch
- Các bệnh hệ thống
- Đang dùng corticoid, thuốc ức chế miễn dịch



# Chuẩn bị gì khi trẻ được điều trị tại nhà

## TRANG BỊ CẦN MUA THÊM



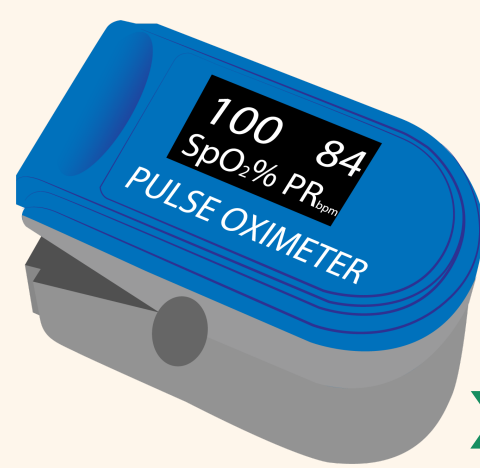
**Khẩu trang**

với trẻ > 2 tuổi



**Nước sát khuẩn**

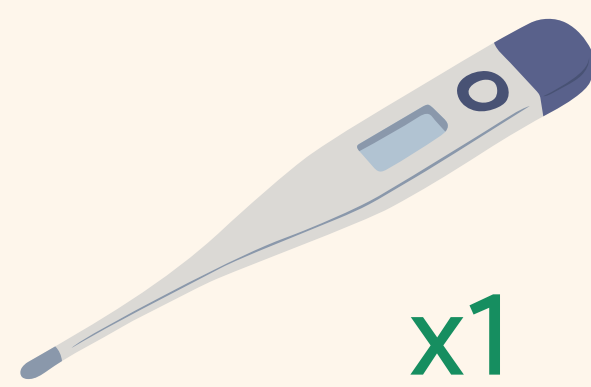
hoặc xà phòng



x1

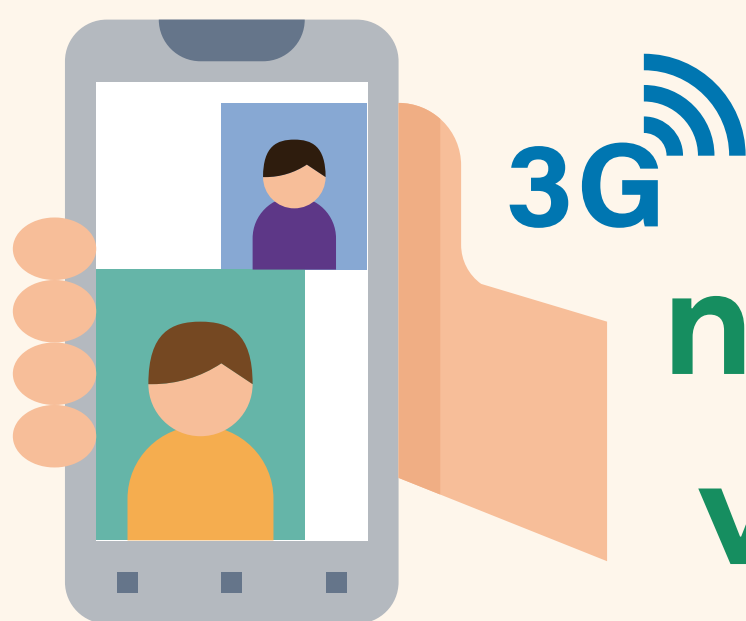
**Máy đo SpO2**

nên chuẩn bị nếu có thể



x1

**Nhiệt kế**



**nên chuẩn bị điện thoại có thể videocal để NVYT khám từ xa**

## THUỐC CÓ THỂ MUA SẴN

- Thuốc hạ sốt có hoạt chất là paracetamol (mua cả dạng gói và viên đặt hậu môn - để sẵn tủ lạnh)
- Siro ho thảo dược hoặc kẹo ngậm giảm ho (trẻ lớn)
- Oresol dạng gói bột pha
- Vitamin (vitamin C, vitamin D), kẽm, men vi sinh
- Nước muối sinh lý và dụng cụ hút mũi

**KHÔNG** mua sẵn: kháng sinh, kháng virus, chống viêm, chống đông, thuốc xách tay, thuốc không rõ tên, mác!

# 2

## Chăm sóc trẻ hàng ngày Các vấn đề thường gặp

### Trẻ sốt, sốt cao

Sốt là khi thân nhiệt đo được trên 37,5°C

- Nới lỏng quần áo, mặc đồ mỏng nhẹ, dễ thấm mồ hôi
- Hạ sốt với paracetamol (xem thêm ở Phần 3)
- Có thể lau (chườm) nách, bẹn với nước ấm
- Uống nước nhiều hơn (sữa, nước hoa quả, nước canh)
- Báo bác sĩ nếu trẻ sốt cao trên 39°C khó hạ dù đã uống hạ sốt, sốt kéo dài > 5 ngày hoặc trẻ có các dấu hiệu bất thường - nguy hiểm kèm theo (xem Phần 5)



### Trẻ ho, đau họng

Ho là phản xạ giúp bảo vệ đường thở của cơ thể

- Ho khan, ít: uống siro thảo dược hoặc ngậm kẹo (trẻ lớn)
- Ho tăng dần: báo lại bác sĩ đang theo dõi trẻ từ xa
- Không tự ý dùng các thuốc giảm ho, long đờm
- Cần theo dõi các dấu hiệu thở nhanh, khó thở



### Trẻ ho, chảy mũi

- Xịt mũi, nhỏ mũi bằng nước muối sinh lý (xem thêm Phần 3)
- Hút mũi sau khi nhỏ hoặc xịt mũi, tránh bơm rửa mũi ở trẻ nhỏ
- Báo bác sĩ để được kê đơn các thuốc hỗ trợ giảm triệu chứng

# 2

## Chăm sóc trẻ hàng ngày Các vấn đề thường gặp



### Trẻ nôn, tiêu chảy

**Cần phải báo với bác sĩ đang theo dõi trẻ**

- Bổ sung Oresol (pha đúng hướng dẫn) (xem thêm Phần 3)
- Không tự ý dùng các thuốc chống nôn, thuốc cầm tiêu chảy, kháng sinh... khi chưa có chỉ định của nhân viên y tế
- Có thể dùng thêm thuốc men vi sinh sẵn có tại nhà
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ, ăn bình thường - chia bữa nhỏ
- Luôn theo dõi sát dấu hiệu mất nước (uống kém, tiểu ít, môi miệng khô, mắt trũng, không uống đủ Oresol)

### Trẻ ăn kém hơn

**Trẻ có thể ăn kém do nhiều nguyên nhân**

- Ưu tiên ăn đồ lỏng, nguội, mát (khi trẻ rất họng) và chia nhiều bữa nhỏ; tăng số bữa ăn sữa, cháo, nước hoa quả...
- Khi trẻ ăn, uống rất kém, tiểu ít hoặc giảm số lần đi tiểu (số lần thay bỉm), môi miệng khô, mắt trũng, bỏ ăn bỏ bú: cần báo ngay cho nhân viên y tế đang theo dõi trẻ



### Trẻ phát ban (nổi mẩn)

**Phát ban có thể là triệu chứng thông thường**

**khi nhiễm virus hoặc là dấu hiệu cảnh báo nặng**

Vì vậy, cần báo ngay nhân viên y tế đang theo dõi trẻ để được đánh giá, phân biệt và tư vấn xử trí

# 2

## Chăm sóc trẻ hàng ngày Các vấn đề thường gặp



### Cách đếm nhịp thở

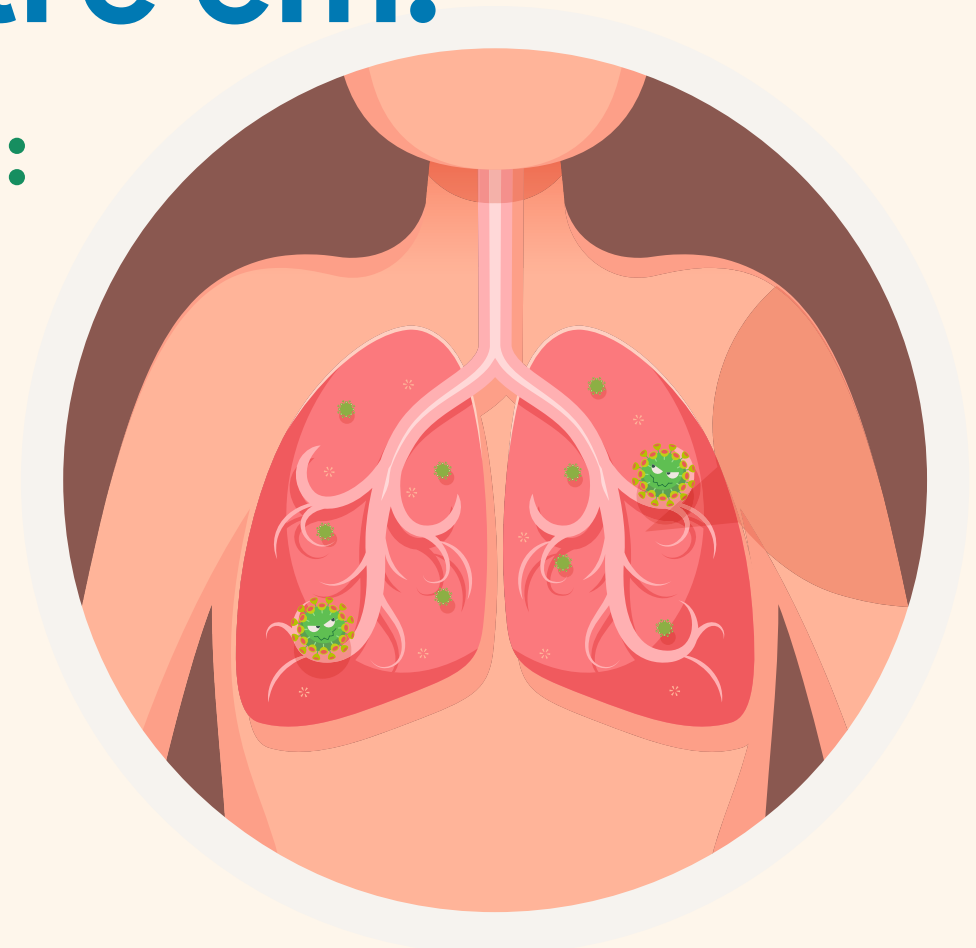
Để trẻ nằm trên giường hoặc bế ngang trên tay (chú ý đếm khi trẻ nằm ngủ hoặc nằm ngoan không quấy khóc, không sốt cao), kéo nhẹ áo để hở bụng trẻ, đặt đồng hồ (hoặc điện thoại bấm giờ) bên cạnh, mắt vừa nhìn đồng hồ vừa nhìn di động bụng của trẻ, bụng di động lên - xuống là tính 01 nhịp thở, đếm như vậy trong đúng 1 phút, có thể đếm 2 - 3 lần

## Xác định thở nhanh là cách phát hiện viêm phổi hoặc suy hô hấp ở trẻ em!

Trẻ được đánh giá là là thở nhanh (thở gấp) khi:

- Trẻ < 2 tháng: nhịp thở > 60 nhịp/phút
- Trẻ 2-12 tháng: nhịp thở > 50 nhịp/phút
- Trẻ 1-5 tuổi: nhịp thở > 40 nhịp/phút
- Trẻ > 5 tuổi: nhịp thở > 30 nhịp/phút

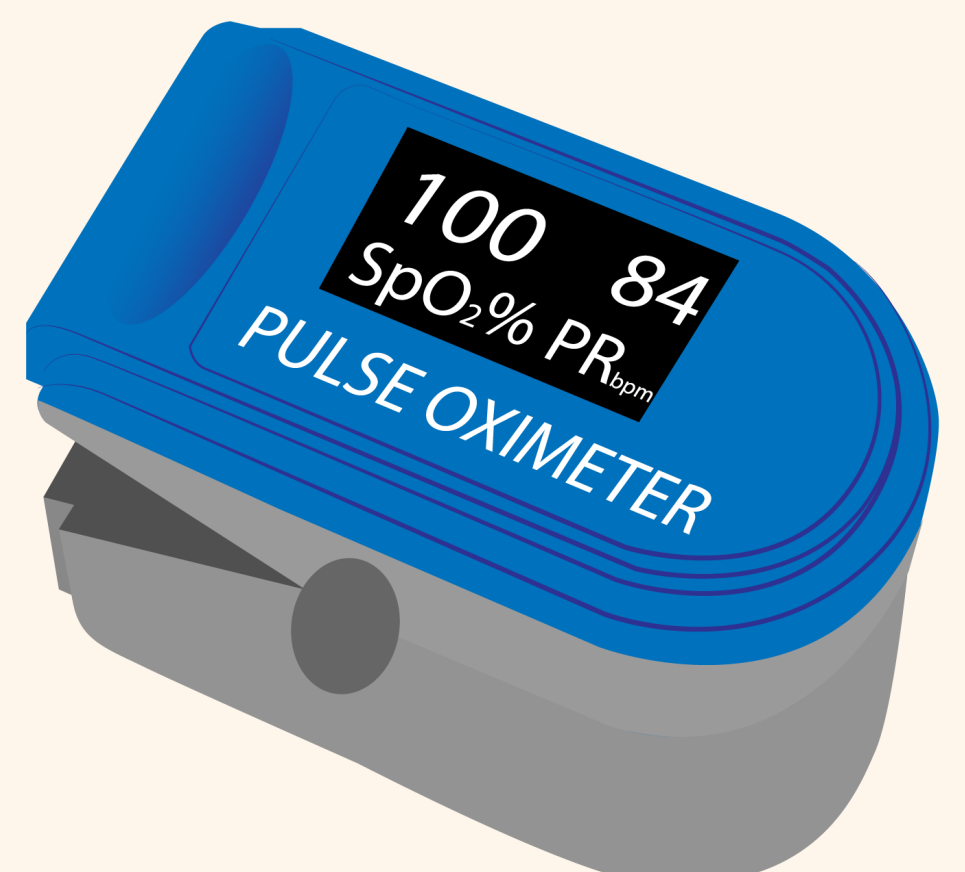
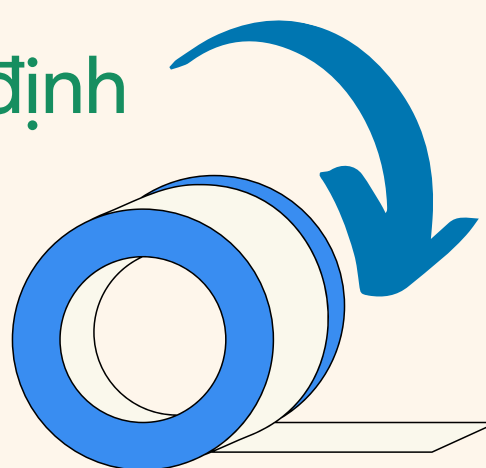
Tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)



## Cách dùng máy đo oxy kẹp tay (nếu có)

Máy dùng để đo oxy trong máu và nhịp tim (tránh nhầm lẫn)

- Có thể dùng máy đo thông thường của người lớn
- Xoa ấm tay, chân, dỗ trẻ ngoan khi đo
- Có thể dùng băng dính y tế để cố định
- Kẹp ngón tay hoặc ngón chân cái
- Đọc kết quả sau 1-3 phút



# 3

## Hướng dẫn sử dụng thuốc



### Thuốc hạ sốt

#### Paracetamol hay Acetaminophen:

- Viên nén, viên sủi, gói bột pha uống, viên đặt hậu môn
- Trẻ nhỏ cần chuẩn bị cả viên đặt hậu môn, để sẵn tủ lạnh
- Dùng khi trẻ sốt từ 38,5°C trở lên
- Nếu trẻ có tiền sử co giật do sốt: dùng khi sốt từ 38°C trở lên
- Liều dùng: 10 - 15 mg/kg/lần [cân nặng x 10 (hoặc 15) = số mg] cách mỗi 4 - 6 giờ nếu sốt lại. Không dùng liều thấp hoặc cao hơn
- Tổng liều tối đa: Không dùng quá 4000 mg/ngày (với trẻ lớn, thừa cân, béo phì) và 60 mg/kg/ngày (với trẻ nhỏ)

#### Ibuprofen: cần xin ý kiến bác sĩ trước khi dùng



### Các sản phẩm giảm ho

- Ưu tiên sử dụng thuốc ho có thành phần thảo dược
- Không được dùng mật ong cho trẻ dưới 12 tháng
- Không dùng thuốc có chứa codein cho trẻ dưới 12 tuổi
- Trẻ lớn có thể ngậm kẹo cứng thông thường để giảm ho
- Thuốc tiêu - loãng đờm, kháng histamin: chỉ dùng khi có tư vấn và chỉ định, theo dõi của bác sĩ.
- Vệ sinh mũi miệng tốt, uống đủ nước góp phần giảm ho



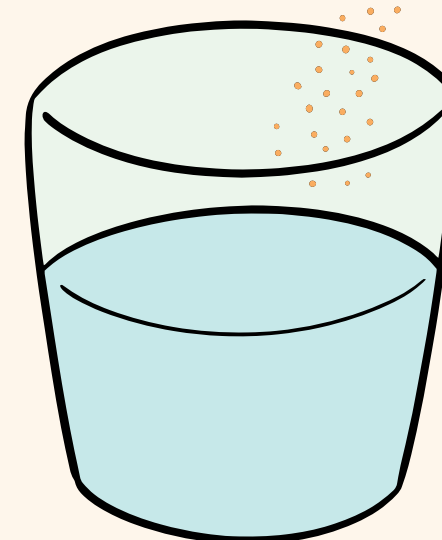
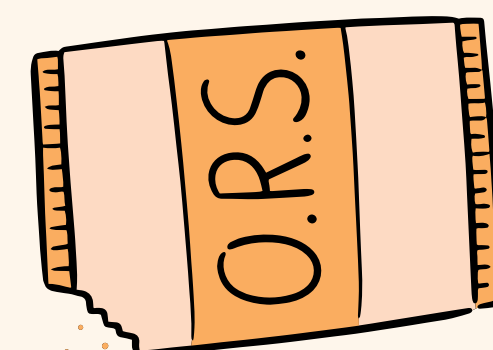
### Vitamin các loại (C, D) và kẽm

Giúp nâng đề kháng, dùng đúng theo liều trong tờ HDSD

### Oresol - bù nước, điện giải

Pha toàn bộ 1 gói bột oresol với chính xác lượng nước đun sôi để nguội ghi trên gói thuốc (200mL hoặc 1 lít tùy gói).

Uống từng thìa hoặc chén nhỏ, liên tục, rải đều trong ngày tùy mức độ nôn và tiêu chảy. Dung dịch đã pha chỉ dùng trong 24 giờ. Không nên dùng loại đóng chai pha sẵn.



# 3

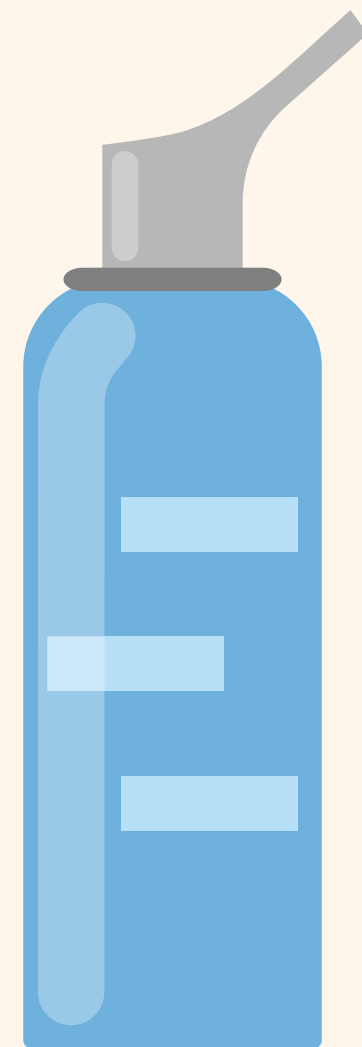
## Hướng dẫn sử dụng thuốc



### Rửa mũi - họng

Dung dịch nước muối sinh lý, nước muối biển, nước muối ưu trương 3%: lọ nhỏ hoặc bình xịt phun sương.

Quy trình: nhỏ hoặc xịt mũi, sau đó hút sạch bằng dụng cụ phù hợp hoặc hướng dẫn trẻ xì mũi. Thực hiện rửa mũi - họng 2 - 6 lần mỗi ngày tùy mức độ chảy mũi. Không tự pha nước muối để rửa mũi họng cho trẻ, tránh tự bơm rửa mũi tại nhà.



### Các thuốc điều trị bệnh mạn tính

Không được bỏ thuốc, tiếp tục dùng thuốc theo đơn bác sĩ đã kê.

Với một số bệnh lý đặc biệt, báo ngay bác sĩ chuyên khoa để xin ý kiến.

### Tránh lạm dụng:

Xông hơi, xông thảo dược

Tinh dầu các loại

Đánh gió

**Đặc biệt với trẻ nhỏ (dưới 2 tuổi)**

### Không tự ý sử dụng:

Các thuốc kháng sinh, kháng viêm (chỉ dùng khi bác sĩ chỉ định)

Các thuốc chống đông (chỉ dùng khi bác sĩ chỉ định)

Các thuốc kháng virus SARS-CoV-2

Các thuốc kháng virus cúm

Các thuốc không đi kèm vỉ, nhãn mác, không rõ hàm lượng

Các thuốc xách tay từ nước ngoài (không có nhãn phụ tiếng Việt)



# 4

## Dấu hiệu bất thường Dấu hiệu nguy kịch

**TRIỆU CHỨNG BẤT THƯỜNG**  
cần báo nhân viên y tế đang tư vấn



**Sốt cao**  
> 39°C khó hạ sốt



**Ăn, bú kém**



**Nôn, tiêu chảy**



**Thở nhanh**  
so với tuổi



**Li bì/quấy khóc**



**Đau rát họng**



**Phát ban**



**Đau ngực**

**TRIỆU CHỨNG NGUY HIỂM**  
báo ngay 115 và sẵn sàng nhập viện

- Thở nhanh + rút lõm lồng ngực hoặc phập phồng cánh mũi (trẻ dưới 2 tháng)
- Ngừng thở, thở rên hoặc tím môi
- Máy đo: SpO2 dưới 94%, nhịp tim nhanh/chậm
- Li bì, khó đánh thức hoặc co giật, hôn mê
- Bỏ bú hoặc nôn nhiều, không uống được
- Tiểu ít hoặc không tiểu
- Tím môi, tím đầu ngón tay chân
- Chân tay lạnh, nổi vân tím



# 5

## Theo dõi và phát hiện biến chứng hậu COVID-19 ở trẻ em

Viêm đa hệ thống (MIS-C) hậu COVID-19 xảy ra sau khi trẻ mắc COVID-19 từ 2-6 tuần. Nếu không được phát hiện, chẩn đoán và điều trị kịp thời có thể nguy kịch, tử vong.

### Trẻ cần đi khám tại bệnh viện nếu:

Trẻ đã từng mắc COVID-19, hoặc

- tiếp xúc với người mắc COVID-19
- sống trong vùng dịch

### VÀ CÓ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU:

- Sốt cao liên tục
- Nổi ban đỏ hoặc xung huyết giác mạc
- Phù nề niêm mạc miệng, bàn tay, chân
- Nôn, đau bụng, tiêu chảy
- Lơ mơ, li bì, co giật
- Tiểu ít, phù chân, phù mí mắt



Cần khai báo tiền sử mắc bệnh hoặc tiếp xúc với F0 để bác sĩ định hướng chẩn đoán

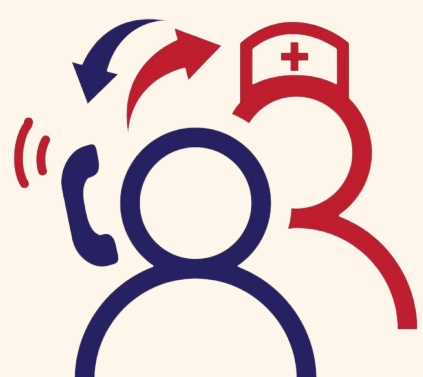


# HOTLINE TƯ VẤN

## Các kênh liên lạc cần biết

Nhằm đảm bảo chất lượng tư vấn chăm sóc trẻ, phụ huynh nên liên lạc với kênh tư vấn người nhiễm COVID-19 chính thức sau đây:

### Mạng lưới Thầy thuốc đồng hành



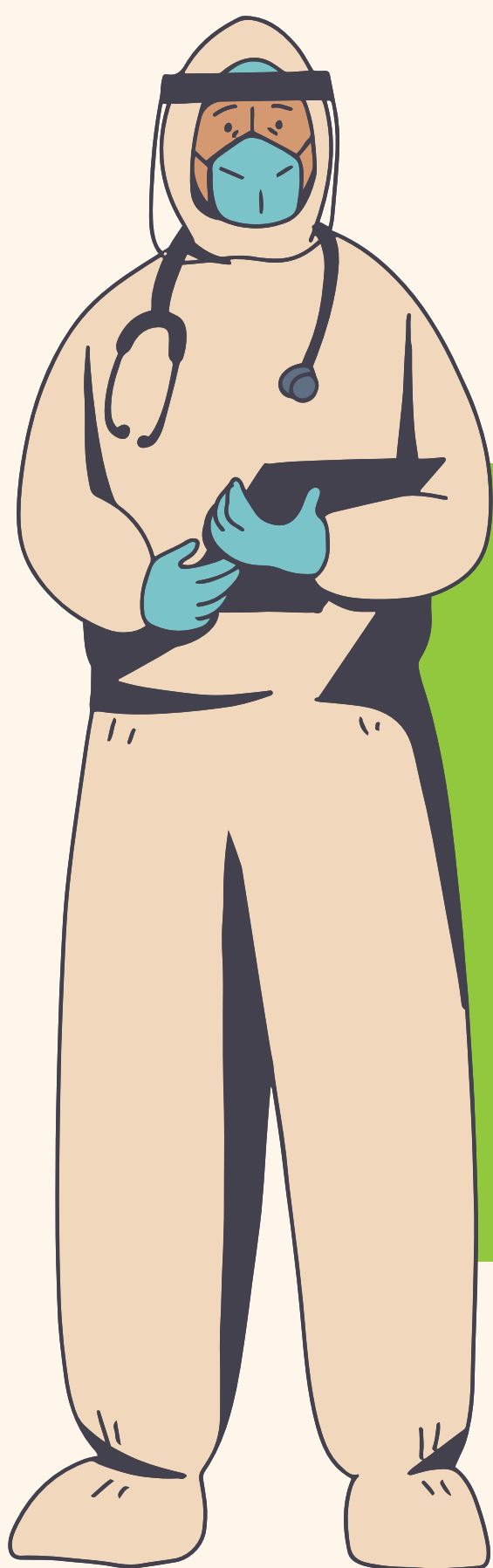
**024 1022 nhánh 3 kênh 2**

**Mạng lưới Thầy thuốc đồng hành** là sáng kiến của Hội Thầy thuốc Trẻ Việt Nam, là kênh chuyên biệt trong công tác chăm sóc và tư vấn bệnh nhân COVID-19.

Mạng lưới có các bác sĩ, điều dưỡng chuyên khoa Nhi của Bệnh viện Nhi Trung ương tình nguyện tham gia tư vấn chăm sóc trẻ từ xa.

Cần lưu số hotline của Tổ Y tế lưu động hoặc Trung tâm Y tế của Phường/Xã nơi sinh sống.

Không nên tham gia các nhóm tư vấn tự phát hoặc không rõ ràng về trình độ chuyên môn chăm sóc sức khỏe trẻ em.





**Tận tâm - Chất lượng**

★ Vì sức khỏe Trẻ em Việt Nam ★



# SỔ TAY CHĂM SÓC TRẺ MẮC COVID-19 TẠI NHÀ

Cập nhật ngày: 22/02/2022

## Hiệu đính:

TS. BS. Cao Việt Tùng

TS. BS. Nguyễn Văn Lâm

TS. BS. Lê Kiến Ngãi

TS. BS. Đỗ Thiện Hải

## Biên tập:

TS. Trần Thu Hương

BS. Đỗ Tiến Sơn

BS. Trần Quốc Đạt

DS. Trần Nhật Minh

ThS. Lê Xuân Tùng

Thiết kế: Đỗ Tiến Sơn

Thông tin trong tài liệu này chỉ mang tính chất tham khảo; không được xem là tư vấn y khoa và không nhằm mục đích thay thế cho tư vấn, chẩn đoán hoặc điều trị từ nhân viên y tế. Khi có vấn đề về sức khỏe hoặc hỗ trợ cấp cứu, người đọc cần liên hệ cơ sở y tế gần nhất.