



Bệnh coronavirus (COVID-19) CÁCH CHĂM SÓC TẠI NHÀ CHO MỘT TRẺ EM CÓ COVID-19: LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

Trẻ em có triệu chứng COVID-19 nhẹ có thể ở nhà với người chăm sóc trong suốt quá trình hồi phục mà không cần nhập viện.

Nếu quý vị đang chăm sóc một em nhỏ nghi có hoặc có thể có COVID-19, điều quan trọng là phải làm theo các điều dưới đây để bảo vệ chính mình và những người khác trong nhà, cũng như những người trong cộng đồng của mình.

Triệu chứng của COVID-19

- Sốt
- Ho
- Khó thở

Theo dõi các triệu chứng của con quý vị

- Theo dõi các triệu chứng của con quý vị theo chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc Cơ quan Y tế Công cộng.
- Theo dõi các triệu chứng xấu đi, chẳng hạn như thở nhanh, khó thở, hay nhầm lẫn, không thể nhận ra quý vị, ớn lạnh do sốt hoặc sốt không giảm khi dùng thuốc hạ sốt (ví dụ: ibuprofen, acetaminophen) trong hơn 12 giờ.
- **NẾU TRẺ EM CÓ TRIỆU CHỨNG NẶNG, GỌI 911 HOẶC SỐ KHẨN CẤP ĐỊA PHƯƠNG CỦA QUÝ VỊ**
- Nếu gọi xe cứu thương, hãy nói với người điều phối rằng em nhỏ có COVID-19. Nếu đến bệnh viện bằng xe riêng, hãy gọi trước tới bệnh viện và cho họ biết rằng em nhỏ có COVID-19.

Giữ tay sạch

- Rửa tay mình và tay em nhỏ **thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi có bất kỳ loại tiếp xúc nào với trẻ (ví dụ: thay tã) và sau khi tháo găng tay.
- Nếu xà phòng và nước không có sẵn và nếu tay quý vị trông không bẩn, hãy dùng chất khử trùng có cồn (ABHS) có chứa ít nhất 60% cồn. Nếu tay trông bẩn, trước tiên lau sạch bụi bẩn bằng khăn ướt, sau đó dùng ABHS.
- Lau khô tay bằng khăn giấy dùng một lần.





- Nếu không có sẵn, dùng khăn có thể tái sử dụng và thay thế khi khăn ướt. Không dùng chung khăn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa và khuyến khích các con không chạm vào mặt chúng.

Tránh lây nhiễm cho người khác

- Em nhỏ nên ở trong nhà hoặc ở ngoài trời có người trông, không nên chơi với bạn bè hoặc đến trường hoặc đến các khu vực công cộng, và không nên đến gần người khác trong khoảng cách 2 mét nếu có thể.
- Không dùng chung vật dụng cá nhân với em nhỏ, như bàn chải đánh răng, khăn tắm, khăn trải giường, đồ dùng hoặc thiết bị điện tử.
- Không dùng chung đồ ăn thức uống.
- Dùng phòng tắm riêng với trẻ nếu có thể. Nếu không thể, đậy nắp bồn cầu xuống trước khi xả nước.
- Đối với các bà mẹ cho con bú: điều này có lợi cho sức khỏe của con, quý vị nên tiếp tục cho con bú. Nên đeo khẩu trang để tránh tiếp xúc với bệnh.
- Nếu quý vị đang cho con bú bằng sữa công thức hoặc sữa vắt, hãy khử trùng thiết bị cẩn thận trước mỗi lần sử dụng và không dùng chung bình sữa hoặc bơm vắt sữa.

Giữ môi trường của quý vị sạch sẽ

- Bỏ khẩu trang, găng tay đã dùng và các vật dụng bị nhiễm bẩn khác vào thùng có lót, đóng chặt lại và bỏ đi cùng với vật phế thải khác của gia đình.
- Đặt đồ giặt có thể bị nhiễm trùng vào thùng chứa có lót nhựa và đừng lắc. Giặt bằng xà phòng giặt thông thường và nước nóng (60-90 °C) và sấy khô. Quần áo và khăn trải giường của trẻ có thể giặt cùng với các đồ giặt khác. Nên đeo găng tay và khẩu trang khi tiếp xúc trực tiếp với đồ giặt bị nhiễm trùng.
- Ít nhất một lần mỗi ngày, dùng chất tẩy trùng bề mặt cứng đã được chấp thuận để khử trùng các bề mặt mà mọi người trong nhà thường xuyên chạm vào (ví dụ: nhà vệ sinh, hộp đựng đồ giặt, bàn cạnh giường, tay nắm cửa, điện thoại và bộ phận điều khiển từ xa). Làm sạch màn hình cảm ứng bằng khăn lau cồn 70%.

Tự bảo vệ mình

- Chỉ có một người khỏe mạnh nên chăm sóc trẻ, nhưng mọi người trong nhà bạn nên làm theo hướng dẫn này.
- Những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn từ COVID-19 không nên chăm sóc trẻ mắc bệnh COVID-19. Những người này bao gồm người cao tuổi, những người mắc bệnh mạn tính (ví dụ, bệnh tim, tiểu đường) hoặc hệ thống miễn dịch đã bị suy yếu.



- Nếu quý vị cần ở trong vòng 2 mét của em nhỏ, hãy đeo khẩu trang, găng tay dùng một lần và kính bảo vệ mắt.
- Đừng dùng lại khẩu trang hoặc găng tay.
- Nếu có thể, trẻ cũng nên đeo khẩu trang khi bạn chăm sóc chúng và cũng khuyến khích em nhỏ không chạm vào mặt hoặc khẩu trang của chúng.

Theo dõi các triệu chứng của bản thân

- Tự theo dõi bản thân về các triệu chứng và làm theo bất kỳ lời khuyên nào của cơ quan y tế công cộng địa phương về việc tự cô lập.
- Nếu quý vị thấy các triệu chứng dù nhẹ, hãy cách ly bản thân càng nhanh càng tốt và liên hệ với Cơ quan Y tế Công cộng địa phương để được hướng dẫn thêm.

Nên có sẵn những vật tư này

- Khẩu trang (đừng dùng lại)
- Bảo vệ mắt (tấm chắn mặt hoặc kính bảo hộ) để người chăm sóc dùng
- Găng tay dùng một lần (đừng dùng lại) để người chăm sóc dùng
- Khăn giấy dùng một lần
- Giấy xấp (tissue paper)
- Thùng chứa chất thải có lót plastic
- Nhiệt kế
- Thuốc không kê đơn để hạ sốt (ví dụ: ibuprofen hoặc acetaminophen)
- Nước máy
- Xà phòng rửa tay
- Chất khử trùng tay chứa cồn có chứa ít nhất 60% cồn
- Xà phòng rửa chén
- Xà phòng giặt thường xuyên
- Sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường
- Chất tẩy rửa và khử trùng
- Chất khử trùng bề mặt cứng, hoặc nếu không có sẵn, chất tẩy trắng đậm đặc (5%) và một hộp đựng riêng để pha loãng
- Khăn lau cồn

Tất cả chúng ta đều có thể góp phần ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Để biết thêm thông tin, hãy vào trang mạng Canada.ca/coronavirus hoặc liên hệ với số 1-833-784-4397