**Khi chăm sóc, điều trị tại nhà cho trẻ mắc COVID-19**

**Những việc nên làm:**

**-** Cần cho trẻ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, vệ sinh, tắm rửa sạch sẽ, không được kiêng nước.

- Theo dõi sát sao nhiệt độ, đo chỉ số SpO2 ít nhất 2 lần/ngày

- Cho trẻ uống thuốc hạ sốt nếu trẻ sốt. Có thể dùng Paracetamol (Hapacol, Efferalgan, Doliprane, Tylenol…) với liều 10 -15mg/kg cân nặng/lần, 2 lần cách nhau ít nhất 4 tiếng.

- Vệ sinh mũi nếu trẻ chảy nhiều nước mũi hoặc nước mũi đặc quánh. Nếu chảy mũi ít và trẻ không khó chịu chỉ cần lau bằng khăn mềm sạch là đủ.

- Nếu trẻ ho, có thể dùng thuốc ho nhưng cần tham khảo ý kiến bác sĩ.

- Nếu bất kỳ khi nào trẻ có các biểu hiện sau thì cần phải báo với phường hoặc liên hệ 115 để đưa trẻ nhập viện:

Thở nhanh

Khó thở, cánh mũi phập phồng, rút lõm lồng ngực

Li bì

Lờ đờ

Bỏ bú/ăn uống

Tím tái môi, đầu ngón tay, chân

SpO2 < 95%

Những việc không nên làm:

- Đừng nên tự ý sử dụng 2 loại thuốc ho cùng lúc hoặc các loại thuốc ho có thành phần chống dị ứng, giảm ho.

- Đừng nên lạm dụng các vitamin kể cả vitamin C hay multivitamin. Sức đề kháng của trẻ không thể tăng lên ngay lập tức chỉ với 1 vài loại vitamin.

- Đừng cho trẻ xông lá lẩu, tinh dầu... vì không có tác dụng điều trị bệnh đồng thời có thể làm trẻ tăng sự khó chịu và có nguy cơ khiến trẻ bị bỏng.

- Tuyệt đối không tự dùng các thuốc kháng sinh, thuốc chứa corticoid, thuốc diệt virus... Tuyệt đối không dùng các đơn thuốc trên mạng và cũng đừng chia sẻ đơn thuốc của trẻ. Điều này vô tình làm hại nhiều trẻ khác.

3. Lời khuyên của thầy thuốc

Nên nhớ rằng, đã có rất nhiều trẻ tự khỏi bệnh mà không cần phải dùng thuốc. Quan trọng nhất là chăm sóc và theo dõi, phát hiện dấu hiệu nặng để đưa trẻ đi khám kịp thời. Đừng vì lo lắng mà lạm dụng thuốc để rồi tình hình thêm phức tạp. Ngoài ra, bố mẹ, người lớn cần bình tĩnh, chăm sóc bản thân, thực hiện các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm, để có đủ sức khỏe chăm sóc trẻ.

*Những việc cha mẹ cần làm để hỗ trợ, chăm sóc con bị nhiễm COVID-19:*

*- Tâm sự, trấn an con về dịch COVID-19.*

*- Giải đáp thắc mắc và chia sẻ thông tin thực tế về dịch COVID-19. Trẻ có thể hiểu sai thông tin và có thể hoảng sợ.*

*- Hạn chế gia đình tiếp xúc và nói chuyện về tin tức, sự kiện về COVID-19 có thể gây hoang mang, sợ hãi.*

*- Cố gắng duy trì những thói quen bình thường, sinh hoạt khoa học. Lập thời gian biểu cho các hoạt động học tập và nghỉ ngơi hoặc các hoạt động giải trí.*

*- Hướng dẫn trẻ các hành động hàng ngày để giảm sự lây lan của mầm bệnh như: rửa tay thường xuyên; sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng đựng chất thải.*

*- Tạo điều kiện cho trẻ tham gia các hoạt động giải trí trong phòng cách ly phù hợp như các trò chơi online hay cùng chơi với bố, mẹ…*