

# Lời Khuyên dành cho người cao tuổi

## PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19 TẠI CỘNG ĐỒNG



HCDC

**SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH**  
**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**

125/61 Âu Dương Lân, P. 3, Q. 8, TP.HCM

Website: [www.hcdc.vn](http://www.hcdc.vn)

Fanpage: [www.facebook.com/ksbthcm/](https://www.facebook.com/ksbthcm/)

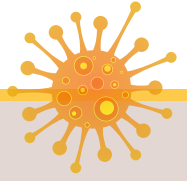


# 10 LỜI KHUYÊN DÀNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI

## PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19 TẠI CỘNG ĐỒNG



- 1.** Hãy ở nhà, hạn chế tối đa ra ngoài
- 2.** Đeo khẩu trang đúng cách
- 3.** Giữ khoảng cách an toàn
- 4.** Rửa tay và giữ vệ sinh cá nhân
- 5.** Duy trì chế độ luyện tập đều đặn tại nhà
- 6.** Dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý
- 7.** Kiểm soát tốt các bệnh mạn tính
- 8.** Cung cấp thông tin sức khỏe bản thân
- 9.** Cập nhật thông tin tình hình dịch COVID-19
- 10.** Chuẩn bị trước một số việc cần làm nếu không may bị ốm hoặc bị cách ly



## Hãy ở nhà, hạn chế ra ngoài

Với những người mắc các bệnh lý mạn tính như bệnh tim mạch, bệnh phổi, đái tháo đường... nên ở nhà. Vì đây là nhóm đối tượng nếu không may bị mắc COVID-19 thì dễ diễn biến nặng và nguy cơ tử vong cao.

Với những trường hợp bắt buộc phải ra ngoài thì:

### CẦN:

\* **Đeo khẩu trang**



\* **Giữ khoảng cách 2 mét với người có biểu hiện ho, hắt hơi...**



2m



\* **Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn nhanh.**





## TRÁNH:



- \* Đến những nơi đông người như chợ, lễ hội, đám cưới...
- \* Đi lại bằng máy bay, tàu thủy
- \* Tham gia phương tiện công cộng như xe buýt, tàu...

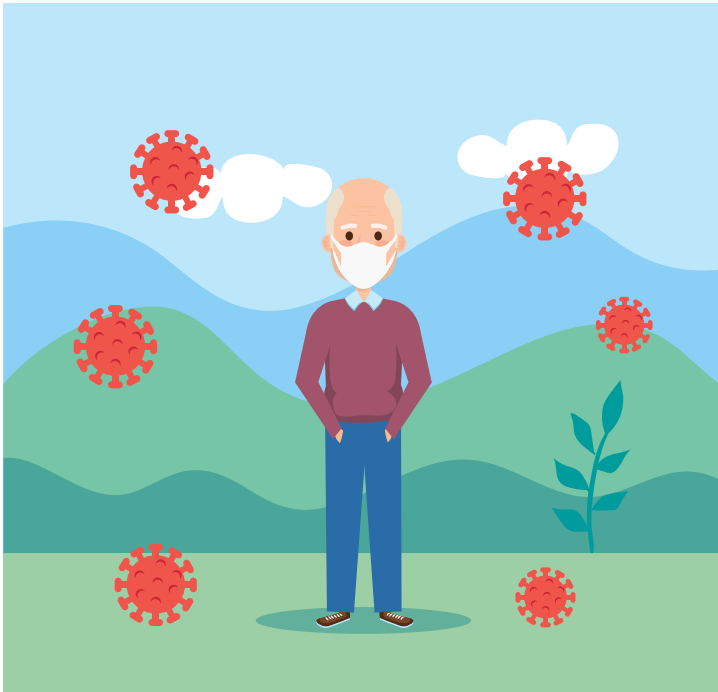
## HẠN CHẾ



## Đeo khẩu trang đúng cách



- Người cao tuổi khi **ra khỏi nhà phải đeo khẩu trang**
- **Đối với người cao tuổi tại cộng đồng:** áp dụng đeo khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế thông thường



# ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH: PHÒNG LÂY NHIỄM COVID-19

1



Kéo khẩu trang  
vải **che kín cả**  
mũi lẫn miệng

2



Trong quá  
trình đeo  
khẩu trang,  
tránh **không**  
**dùng tay**  
**chạm vào**  
mặt trước  
khẩu trang

3



Khi tháo khẩu trang **chỉ cầm vào**  
**phần dây đeo qua tai** để tháo  
khẩu trang, tránh dùng tay cầm vào  
mặt trước của khẩu trang để tháo ra

4



Thường  
xuyên rửa  
tay bằng  
xà phòng để  
phòng bệnh

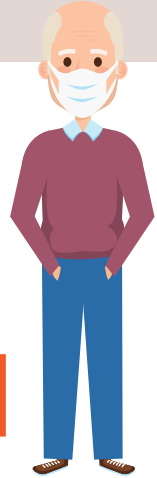
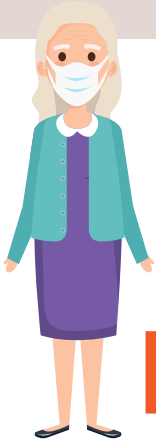
5



Giặt sạch  
khẩu trang  
hàng ngày  
bằng xà phòng  
để dùng lại cho  
lần sau

3

## Giữ khoảng cách an toàn



- \* Bố trí nơi sinh hoạt riêng của người cao tuổi cách nơi sinh hoạt chung trên 2 mét.
- \* Nếu có thể người cao tuổi nên ở phòng riêng.
- \* Nếu phải ra khỏi nhà, nên giữ khoảng cách với người khác tối thiểu 2 mét.

## Rửa tay thường xuyên và giữ vệ sinh cá nhân, nơi ở

### THỜI ĐIỂM RỬA TAY:

- \* Sau khi ho, hắt hơi;
- \* Sau khi tháo khẩu trang;
- \* Sau khi chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh;
- \* Sau khi tiếp xúc với dịch tiết: mũi, họng, ho hắt hơi của người mắc bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh;
- \* Trước các bữa ăn và trước khi chế biến thực phẩm;
- \* Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc chất thải của động vật;
- \* Sau khi đi vệ sinh.





# THỰC HIỆN 6 BƯỚC RỬA TAY:

Ban hành tại Quyết định 3916/QĐ-BYT ngày 28/8/2017 của Bộ Y tế

Bước 1



Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau.

Bước 2



Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 3



Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.

Bước 4



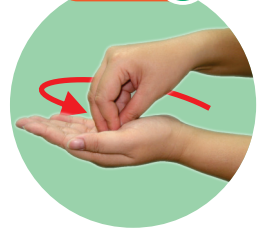
Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

Bước 5



Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 6



Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

## Duy trì chế độ luyện tập đều đặn tại nhà

- \* Tập duy trì 30 phút/ngày, 5 ngày/ tuần đối với tập sức bền (đạp xe, đi bộ)
- \* Các bài tập thăng bằng, tập khỏe cơ: tập 3 buổi/tuần, mỗi buổi 30 phút
- \* Có thể chia ngắn các buổi tập 10- 15 phút/ buổi đối với người cao tuổi yếu hơn
- \* Lưu ý không tập khi: Đau ngực, tăng huyết áp chưa kiểm soát được, hoa mắt, chóng mặt, khó thở, thấy tim đập nhanh (trống ngực), bệnh nhiễm khuẩn kèm có sốt, sưng đau khớp, đang có vấn đề về bệnh vông mạc (bong vông mạc, sau hoặc đang điều trị laser bệnh vông mạc), sau thay thủy tinh thể.



Người cao tuổi tự làm hoặc nhờ con cháu làm tạ tay bằng các lọ nước, lọ gạo, đậu, ngô, nặng từ 0,5kg- 2kg



Nâng tạ với các động tác gập/duỗi khuỷu tay, dạng vai từ 7-15 lần cho mỗi động tác, lặp lại 3 hiệp.



Đứng lên ngồi xuống 7-15 lần tùy theo sức khỏe, đứng trên mũi chân, đứng trên gót chân, có ghế/thanh vịn phía trước để đảm bảo an toàn



Các bài tập duy trì sức bền: đạp xe, bước tại chỗ



Các bài tập thăng bằng: đứng mũi chân chạm gót, đứng chụm chân, đứng trên 1 chân hoặc tập thái cực quyền



## Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý

- \* Người cao tuổi cần ăn đầy đủ, đa dạng thực phẩm. Chế độ ăn cần đủ các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng như thịt, cá, tôm, trứng và có thể phối hợp các loại đậu đỗ như đậu tương, đỗ xanh, đỗ đen... Chế biến hợp khẩu vị, sở thích, khả năng nhai nuốt thức ăn để có thể ăn đủ số lượng. Nếu không thể ăn đủ lượng thực phẩm cần thiết, gầy, hoặc sụt cân nên uống thêm các loại sữa bổ sung dinh dưỡng, từ 1-2 cốc mỗi ngày.
- \* Có thể sử dụng một số gia vị/thực phẩm chứa các chất giúp tăng cường miễn dịch như: tỏi, nghệ, sả, nấm, tảo biển, trà xanh, sữa chua...



- \* Ăn chín uống sôi. Đảm bảo an toàn bảo quản, chế biến thực phẩm.
- \* Người cao tuổi nếu mắc bệnh tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, hay suy thận, suy tim thì thực hiện chế độ ăn điều trị các bệnh này như bác sĩ đã hướng dẫn.
- \* Uống nước đủ: Người cao tuổi uống từ 6 – 9 cốc (tương đương 1200ml - 1800ml). Cần uống nước sạch, ấm, uống từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày ngay cả khi không khát để giữ ẩm cổ họng. Không uống nhiều nước trước khi đi ngủ, không uống nước ngọt thay nước lọc.
- \* Không hút thuốc lá, không hút thuốc lào, không uống rượu, không uống bia.





7

## Kiểm soát tốt các bệnh mạn tính



Đảm bảo đủ thuốc. Dùng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ; không tự ý bỏ thuốc, thay đổi thuốc, tăng liều, giảm liều.

- \* Theo dõi tình hình sức khỏe bản thân hàng ngày như nhiệt độ, huyết áp, đường máu (nếu có thể) ... Bất cứ sự thay đổi nào dù nhỏ hay thoáng qua về sức khỏe phải báo ngay cho người thân và nhân viên y tế.
- \* Liên lạc hoặc nhờ con cháu liên lạc với nhân viên y tế để được khám và tư vấn khi cần.
- \* Các trường hợp cấp cứu, biến chứng bệnh như hạ đường máu (đói, run, vã mồ hôi...), tăng đường máu, huyết áp cao...: khẩn trương liên hệ với cơ sở y tế.

# 8

## Cung cấp thông tin sức khỏe bản thân

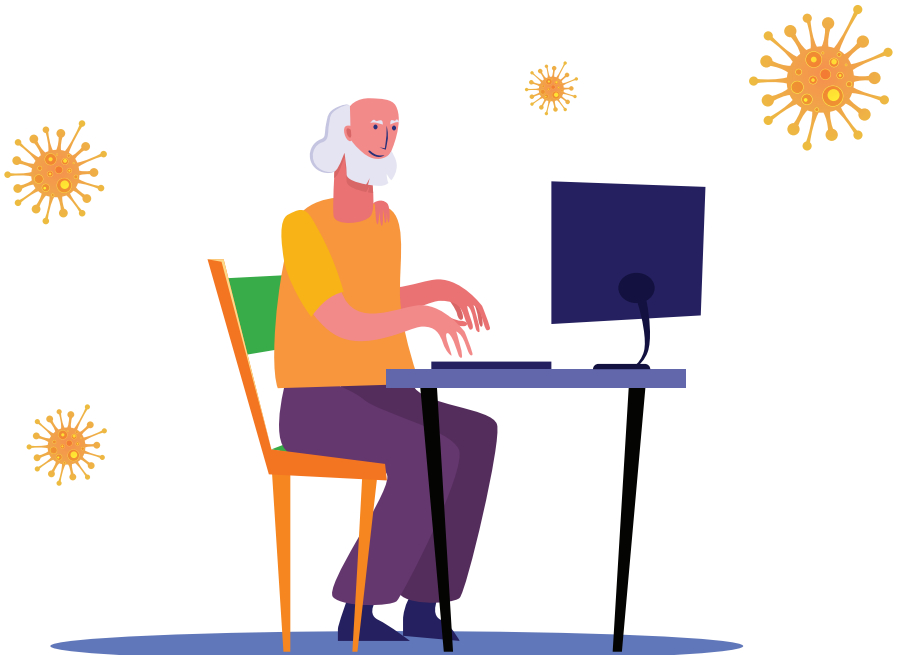
Hãy nói ngay với người chăm sóc về những bệnh hiện mắc và thuốc đang điều trị.

Tự khai báo hoặc nhờ người thân khai báo trực tuyến về tình trạng sức khỏe của bản thân.



## Cập nhật thông tin tình hình dịch COVID-19

Cập nhật thông tin về dịch COVID-19 qua báo đài của Trung ương, địa phương để chủ động phòng chống dịch. Tránh hoang mang lo lắng trước các thông tin chưa được kiểm chứng.

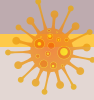
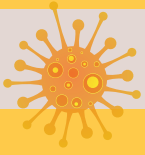




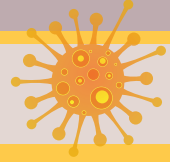
## Chuẩn bị trước một số việc cần làm nếu không may bị ốm hoặc bị cách ly

Chuẩn bị vật dụng thiết yếu, thức ăn, thuốc thiết yếu, thuốc điều trị bệnh hàng ngày. Dự phòng người chăm sóc. Có sẵn thông tin, số điện thoại của Trạm y tế xã phường, cơ sở y tế.

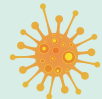
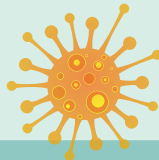




## LỜI KẾT



Người cao tuổi là đối tượng rất dễ mắc bệnh và tiến triển nặng khi có dịch COVID-19 xảy ra. Chú trọng phòng bệnh như ở nhà, hạn chế tối đa ra ngoài, rửa tay, vệ sinh nơi ở, đeo khẩu trang, tránh tiếp xúc gần, thực hiện các giải pháp nâng cao thể trạng bằng liệu pháp dinh dưỡng, luyện tập, nâng cao đời sống tinh thần cũng như kiểm soát tốt các bệnh lý mạn tính hiện có giúp người cao tuổi đối phó với dịch COVID -19 hiệu quả. Gia đình, người thân, hàng xóm, cộng đồng... hãy quan tâm và đồng hành để giúp người cao tuổi thích nghi với môi trường sống hiện tại, không hoang mang lo lắng, luôn cảm thấy dù phải giữ “khoảng cách” khi tiếp xúc nhưng đó là khoảng cách yêu thương trong bối cảnh dịch COVID-19.





**HCDC**

**SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH**

**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**

125/61 Âu Dương Lân, P. 3, Q. 8, TP.HCM

Website: [www.hcdc.vn](http://www.hcdc.vn)

Fanpage: [www.facebook.com/ksbthcm/](https://www.facebook.com/ksbthcm/)





HCDC

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH

**TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**

125/61 Âu Dương Lân, P. 3, Q. 8, TP.HCM

Website: [www.hcdc.vn](http://www.hcdc.vn)

Fanpage: [www.facebook.com/ksbthcm/](https://www.facebook.com/ksbthcm/)