

PHỤ LỤC 1: HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE BỆNH NHÂN SAU XUẤT VIỆN

1. Chế độ dinh dưỡng: đủ số lượng, đa dạng các loại thực phẩm đảm bảo nhu cầu theo từng nhóm tuổi bao gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất xơ và nước; ăn đủ 3 bữa chính mỗi ngày, có thể thêm 1-3 bữa phụ. Mỗi bữa ăn đảm bảo đầy đủ chất đạm để tăng cường miễn dịch, phối hợp thực phẩm giàu đạm động vật (cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa, ...) và đạm thực vật (các loại đậu, nấm, đậu phụ, ...).

- Bổ sung đầy đủ Vitamin và khoáng chất

- Đảm bảo an toàn thực phẩm khi mua, chế biến và sử dụng, bảo quản thực phẩm.

- Trẻ em, người trưởng thành có bệnh lý nền: đái tháo đường, tim mạch, suy thận cấp, suy thận mạn, ... cần thực hiện đúng chế độ dinh dưỡng theo tư vấn

2. Rửa tay thường xuyên:

- Trước và sau khi nấu ăn.
- Trước và sau khi ăn uống.
- Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.
- Sau khi chạm vào các vật dụng, bề mặt.
- Sau khi đi vệ sinh.
- Sau khi thu dọn rác thải.

3. Thường xuyên tập luyện vận động tăng cường chức năng hô hấp, cải thiện sức khỏe, nên tập luyện hằng ngày, tối thiểu 30 phút/ngày.

4. Duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh, ngủ đủ giấc 7-8 giờ/ngày, giữ tinh thần lạc quan, suy nghĩ tích cực, tránh lo lắng thái quá.

5. Uống đủ nước 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày nước đun sôi để nguội hoặc đã tiệt trùng, tránh các loại thức uống có gas, nước ngọt, đồ uống có chứa cồn, ...

6. Theo dõi các dấu hiệu: ho, sốt, khó thở,...nếu có liên hệ ngay với Trạm Y tế gần nhất để được tư vấn về sức khỏe và xử trí kịp thời.

7. Tuân thủ nghiêm 5K (“Khẩu trang - Khử khuẩn - Khoảng cách - Không tập trung - Khai báo y tế”).

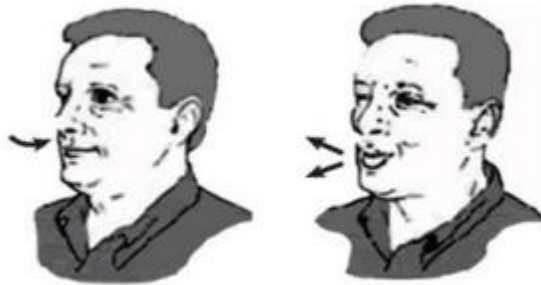
8. Phối hợp với Chính quyền và cơ sở y tế địa phương để xét nghiệm định kỳ theo quy định.

PHỤ LỤC 2: HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CẢI THIỆN CHỨC NĂNG HÔ HẤP

1. Kỹ thuật tập các kiểu thở:

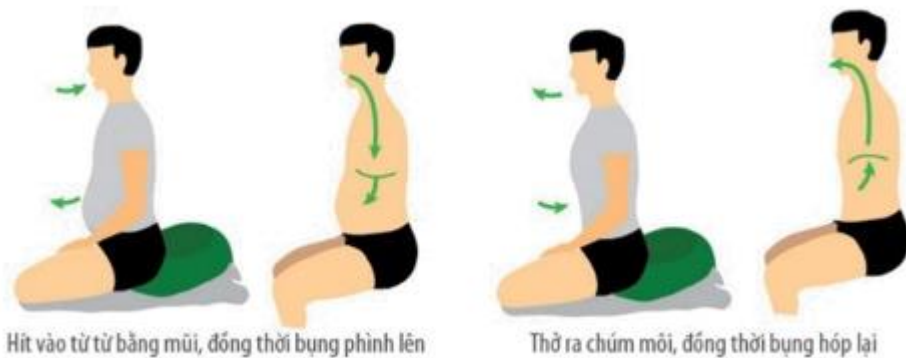
a. Tập thở chúm môi:

- Bước 1: Hít vào thật sâu, từ từ bằng mũi.
- Bước 2: Chúm môi từ từ thở ra cho tới hết khả năng.



b. Tập thở cơ hoành:

- Bước 1: Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên.
- Bước 2: Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại.



2. Kỹ thuật tập ho hữu hiệu:

- Bước 1: Người bệnh thở chúm môi khoảng 5 đến 10 phút: Giúp đẩy đờm từ phế quản nhỏ ra các phế quản vừa.
- Bước 2: Tròn miệng hà hơi 5 đến 10 lần, tốc độ tăng dần: Giúp đẩy đờm từ phế quản vừa ra khí quản.
- Bước 3: Hít vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 2 lần, lần 1 nhẹ, lần 2 nhanh mạnh để đẩy đờm ra ngoài.

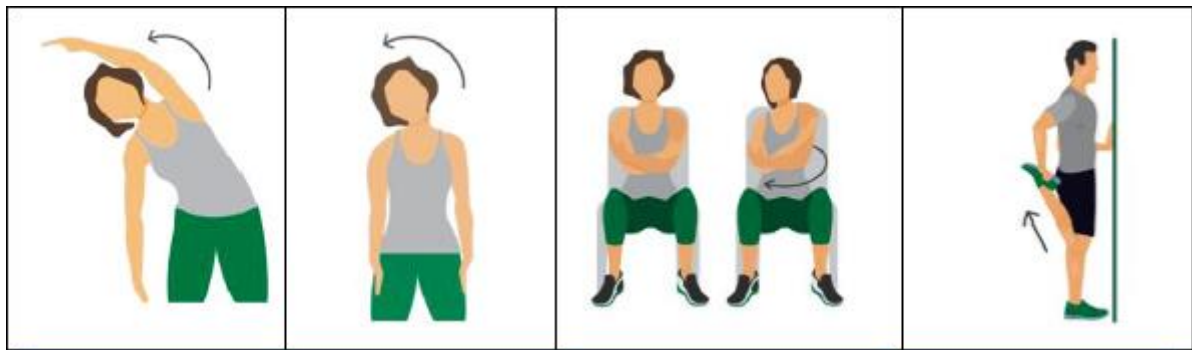
3. Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động:

- Bước 1: Thở có kiểm soát: Hít thở nhẹ nhàng trong 20 đến 30 giây.
- Bước 2: Căng giãn lồng ngực: Hít thật sâu bằng mũi, nín thở 2 đến 3 giây và thở ra nhẹ nhàng, lặp lại 3 đến 5 lần.

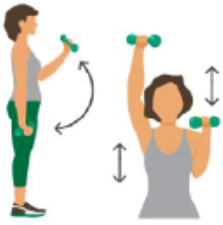
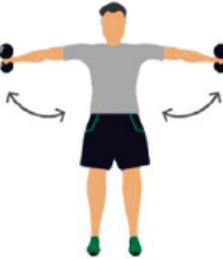
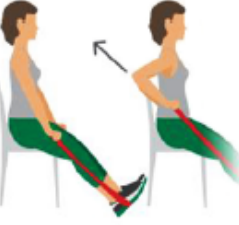



- Bước 3: Hà hơi: Hít thật sâu, nín thở 2 đến 3 giây và tròn miệng hà hơi đẩy mạnh dòng khí ra ngoài. Lặp lại 1 đến 2 lần.



4. Các kỹ thuật tập giãn cơ:



5. Tập tăng sức mạnh sức bền chi với dụng cụ:

Tập với tạ (Có thể thay bằng chai nước)	Chống đẩy	Băng chun
		
Leo cầu thang hoặc ghế	Tập cơ tứ đầu đùi	
		
		Tập cơ căng chân

PHỤ LỤC 3: HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH

1. Chế độ dinh dưỡng đảm bảo nguyên tắc cân đối và đầy đủ:

- Ăn đủ số lượng, đa dạng các loại thực phẩm đảm bảo nhu cầu theo từng nhóm tuổi bao gồm chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất xơ và nước.

- Đảm bảo ăn đủ 3 bữa chính mỗi ngày, có thể thêm 1-3 bữa phụ.

- Đảm bảo nguyên tắc chế biến hợp khẩu vị, sở thích và khả năng nhai nuốt thức ăn. Bệnh nhân có tình trạng chán ăn, đau họng, giảm vị giác, khứu giác có thể chế biến dạng mềm, lỏng, dễ ăn và dễ hấp thu.

- Thực hiện các nguyên tắc đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong khi mua, chế biến và sử dụng, bảo quản thực phẩm.

- Trẻ em, người trưởng thành có bệnh lý nền: đái tháo đường, tim mạch, suy thận cấp, suy thận mạn, ... cần thực hiện đúng chế độ dinh dưỡng theo tư vấn của bác sĩ hoặc cán bộ dinh dưỡng.

2. Đảm bảo đa dạng thực phẩm để hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch:

- Protein (đạm): thành phần nền tảng cơ bản, cấu tạo nên tế bào và mô của cơ thể tham gia các phản ứng miễn dịch của cơ thể.

- Thiếu protein, sẽ bị ức chế việc hình thành kháng thể, giảm khả năng chống lại vi-rút.

- Bữa ăn trong ngày đều cần chất đạm, cần phối hợp cả thực phẩm giàu đạm động vật (cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa, ...) và đạm thực vật (các loại đậu, nấm, đậu phụ, ...).

3. Đảm bảo nhu cầu vitamin và khoáng chất

a. Nhóm Vitamin

- Vitamin A: gan động vật, các loại rau củ có màu vàng, đỏ, xanh sẫm, ...

- Vitamin C: ổi, cam, chanh, đu đủ, bưởi, nhãn, kiwi, ớt chuông, rau ngót, cần tây, rau đay, rau cải, ...

- Vitamin D: dầu gan cá, nhất là ở các loại cá béo, cá trích, ...

- Vitamin E: dầu thực vật, quả hạch, hạt hướng dương, mầm lúa mì, hạt ngũ cốc toàn phần, đậu phộng, rau bina, cải xoăn, ...

- Acid Folic: thịt bò, cam, các loại rau màu xanh đậm, ...

- Vitamin B6: cá hồi, cá ngừ, các loại trái cây, rau rú đa dạng, ...

- Vitamin B12: trứng, thịt, cá, phomai, ...

b. Nhóm khoáng chất

- Sắt: gan động vật, nghêu, vừng, các loại đậu, ...

- Kẽm: các loại sò, thịt động vật, vừng, đậu, ...

- Đồng: nội tạng động vật và ngũ cốc nguyên cám, ...

- Selen: nội tạng và thịt động vật, hải sản...

4. Đảm bảo đa dạng thực phẩm để hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch

a. Nhóm thực phẩm chứa Flavonoid: giúp tăng khả năng chống oxy hóa, tăng cường miễn dịch của cơ thể và đã được chứng minh là có thể ức chế các hoạt động của nhiều loại vi-rút: quả họ dâu (berries), trà xanh, cần tây, hành tây, trái cây họ cam chanh bưởi, các loại rau gia vị (như các loại húng, tía tô), súp lơ xanh, cải xanh, táo, gừng, tỏi, nghệ, các loại rau lá màu xanh, dầu olive, đậu nành, ...

b. Nhóm thực phẩm chứa các vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe (Probiotics) và chất xơ (Prebiotics)

- Probiotics: yaourt (sữa chua), sữa, phó mát, dưa chua, kim chi, tương bần, cà pháo, ...

- Prebiotics: hạt óc chó, chocolate đen, hành tây, yến mạch, táo, tỏi tây, đậu lăng đỏ, ...

c. Nhóm chất béo, đặc biệt chất béo giàu Omega-3

- Ưu tiên sử dụng những loại chất béo không no: cá, quả bơ, dầu ô liu, dầu đậu nành, dầu hướng dương, ... hơn là những chất béo no (thịt mỡ, bơ thực vật, dầu dừa, pho mát, ...).

- Omega-3 là acid béo thiết yếu, cơ thể không tự tổng hợp được, có vai trò chống viêm và cải thiện hệ miễn dịch, có nhiều trong dầu cá, dầu gan cá tuyết, cá mòi, cá hồi, basa, cá bơn, cá trích, cá thu, cá ngừ, ...

d. Uống đủ nước theo nhu cầu và đúng cách

- Uống 1,5 - 2 lít nước mỗi ngày, nước đun sôi để nguội hoặc đã tiệt trùng, uống từ từ, từng ngụm nhỏ và chia đều trong ngày, ngay cả khi không khát, không uống nhiều nước trước khi đi ngủ.

- Tránh các loại thức uống có gas, nước ngọt, đồ uống có chứa cồn, ...