



**HỘI ĐIỀU DƯỠNG VIỆT NAM**  
Vietnam Nurses Association

Tầng 9, Cung Trí thức thành phố  
Số 1, Tôn Thất Thuyết, Cầu Giấy, Hà Nội  
(+84) 24.3726.0041  
hoidieuduong@gmail.com  
hoidieuduong.org.vn

## MƯỜI LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI CAO TUỔI TẠI NHÀ DƯỠNG LÃO VỀ PHÒNG CHỐNG COVID - 19

Nguồn: Quyết định số 1588/QĐ-BYT và khuyến cáo của WHO, CDC Mỹ

### 1. Hạn chế tiếp xúc

- Hạn chế người đến thăm
- Liên lạc bằng điện thoại



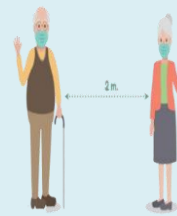
### 2. Đeo khẩu trang

- Khi tiếp xúc đông người
- Khi bản thân có ho, sốt



### 3. Thực hiện giãn cách xã hội

- Giữ khoảng cách  $\geq 2$  mét
- Ngừng hoạt động đông người



### 4. Vệ sinh tay thường xuyên

- Rửa tay thường xuyên
- Giữ vệ sinh cá nhân, nơi ở



### 5. Vận động và tập thể dục

- Đạp xe, dưỡng sinh trong nhà
- Tập bài tập tại nhà dưỡng lão.



### 6. Tăng cường dinh dưỡng

- Ăn đủ chất, thêm vitamin
- Ăn chín, uống sôi, đủ nước



### 7. Tự kiểm soát bệnh mãn tính

- Dùng thuốc theo đơn bác sĩ
- Theo dõi sức khỏe hàng ngày



### 8. Giữ tinh thần lạc quan

- Duy trì giấc ngủ sâu
- Tinh thần thoải mái



### 9. Cập nhật thông tin dịch

- Tác nhân gây bệnh
- Đường lây truyền
- Biện pháp phòng bệnh



### 10. Khai báo cho CBYT

- Khi có triệu chứng sốt, ho
- Sau khi ra viện, tạm thời không đến Nhà dưỡng lão

