



Hướng Dẫn Chăm Sóc Tại Nhà đối với Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa

Các chăm sóc viên có vai trò hết sức quan trọng trong nhóm chăm sóc sức khỏe cho thân chủ và giờ đây nhiệm vụ của chúng ta ngày càng quan trọng hơn bao giờ hết.

Tuần này, Sở Dịch Vụ Y Tế và Xã Hội đã chia sẻ hướng dẫn về cách chăm sóc an toàn trong đợt bùng phát dịch COVID-19 này. **Bạn nên hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với thân chủ bằng cách thực hiện một số công việc nhất định qua điện thoại hoặc bên ngoài nhà của thân chủ bất cứ khi nào có thể.** Chúng tôi biết rằng mọi trường hợp đều khác nhau và một số thân chủ không muốn nhận hỗ trợ qua điện thoại. Nhưng khi có thể, bạn chỉ nên tiếp xúc trực tiếp với thân chủ khi thực hiện những công việc chỉ tiến hành được trực tiếp (trừ khi bạn và thân chủ sống cùng nhà).

Xem phần bên dưới hoặc [truy cập vào DSHS](#) để biết danh sách các công việc có thể thực hiện được qua điện thoại hoặc từ xa và những công việc chỉ có thể tiến hành trực tiếp. Nếu bạn làm việc cho một cơ quan chăm sóc tại nhà tư nhân, hãy tham khảo ý kiến của người giám sát đại lý trước khi thực hiện công việc qua điện thoại hoặc từ xa.

Nếu bạn khỏe mạnh, Tiểu Bang khuyến khích các nhà cung cấp tiếp tục cung cấp dịch vụ chăm sóc cho thân chủ của bạn. Nếu bạn không khỏe, hãy tạm dừng công việc! Hãy gọi điện cho thân chủ và nhân viên thụ lý hồ sơ để tìm phương án chăm sóc thay thế. Bạn có thể đủ điều kiện để nhận trợ cấp thất nghiệp.

Các mẹo giúp giảm phơi nhiễm và lây truyền

Trước mỗi lần đến gặp thân chủ, hãy gọi điện trước và hỏi xem họ có đang bị sốt, ho hay khó thở không. Nếu họ đang có những triệu chứng nêu trên, hãy cân nhắc xem bạn có thể thực hiện công việc chăm sóc từ xa không. Nếu không, hãy áp dụng các biện pháp đề phòng sau đây:

- Rửa tay trước và sau khi gặp thân chủ, chuẩn bị đồ ăn và vệ sinh cá nhân. Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng nước rửa tay chứa cồn với nồng độ cồn tối thiểu là 60%.
- Tẩy trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào, chẳng hạn như kệ bếp, bàn ăn, mặt bàn khác, tay nắm cửa, thiết bị phòng tắm, điện thoại, bàn phím và điều khiển từ xa khi bắt đầu và kết thúc mỗi ca làm việc.
- Tránh chạm tay chưa rửa vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Giữ khoảng cách tối thiểu khoảng 2 m với thân chủ và người khác. Chỉ tiếp xúc gần khi thực hiện các công việc chăm sóc cá nhân cần thiết.
- Hạn chế tối đa việc chạm tay vào các bề mặt hoặc đồ dùng trong nhà.
- Dùng khăn giấy che miệng khi ho và hắt hơi, vứt bỏ sau mỗi lần dùng. Nếu bạn không có khăn giấy, hãy dùng tay áo che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Yêu cầu thân chủ cũng làm như vậy.

Một số công việc chăm sóc cá nhân có thể thực hiện được qua điện thoại hoặc công nghệ khác bao gồm:

- Nhắc dùng thuốc (bao gồm kiểm tra liều lượng thuốc)
- Giám sát/nhắc nhở về:
 - Tắm rửa và vệ sinh cá nhân
 - Ăn uống (nếu không gặp tình trạng khó nuốt)
 - Trang phục (chẳng hạn như nhắc thay quần áo sạch, mặc quần áo phù hợp với thời tiết, v.v.)



- Nhắc điều trị, bao gồm:
 - Đo đường huyết và tiêm insulin
 - Dùng máy xông khí dung
 - Phạm vi cử động chủ động
 - Chương trình đi vệ sinh
- Can thiệp hành vi và kỹ thuật xoa dịu
- Nhắc lịch hẹn khám
- Kiểm tra sức khỏe và cuộc gọi trấn an

Các công việc chăm sóc cá nhân có thể được hoàn thành bên ngoài nhà mà không cần thân chủ có mặt bao gồm:

- Chuẩn bị bữa ăn và cung cấp thực phẩm
- Mua sắm thiết yếu/việc vặt
- Giặt giũ (chẳng hạn như sử dụng các nơi giặt giũ, khu vực giặt là của gia đình, v.v.)
- Cung cấp củi

Các công việc chăm sóc cá nhân chỉ có thể thực hiện được trực tiếp bao gồm:

- Giúp thân chủ dùng thuốc
- Giúp thân chủ xoay người và thay đổi tư thế/di chuyển giường
- Chuyển vị trí và di chuyển
- Tắm rửa và vệ sinh cá nhân
- Ăn uống
- Sử dụng nhà vệ sinh
- Thay quần áo
- Việc nhà cần thiết