

Số: 7815/SYT-NV

Đồng Nai, ngày 19 tháng 9 năm 2021

V/v xây dựng thời gian biểu cho người cách ly y tế tại các cơ sở cách ly tập trung trên địa bàn tỉnh.

Kính gửi:

- Bộ Chỉ huy Quân sự tỉnh;
- Công an tỉnh;
- UBND, Ban Chỉ đạo Phòng, chống dịch COVID-19 các huyện, thành phố;
- Các đơn vị trực thuộc Sở Y tế.

Thực hiện ý kiến chỉ đạo của đồng chí Trưởng ban Ban Chỉ đạo phòng chống dịch COVID-19 tỉnh Đồng Nai tại cuộc họp thành viên Ban Chỉ đạo tỉnh ngày 17 tháng 9 năm 2021.

Nhằm cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của người đang thực hiện cách ly y tế phòng, chống dịch COVID-19 tại các cơ sở cách ly tập trung (*Khu cách ly tập trung F1 và Khu cách ly theo dõi y tế F0 không triệu chứng*) trên địa bàn tỉnh, giúp người được cách ly thoải mái về tâm lý, nâng cao sức đề kháng của cơ thể chống lại dịch bệnh, Sở Y tế đề nghị các sở, ngành, địa phương quản lý các cơ sở cách ly tập trung thực hiện một số nội dung sau:

1. Tuyên truyền, hướng dẫn, tổ chức cho người được cách ly tại cơ sở cách ly tập trung thực hiện các hoạt động cần thiết:

- Thực hiện 3 đủ: Ăn đủ chất, uống đủ nước và ngủ đủ giấc.
- Thường xuyên vận động, tập thể dục điều độ và trong giới hạn cho phép.
- Hàng ngày súc họng, miệng, rửa mắt, mũi bằng dung dịch nước muối sinh lý hoặc nước muối pha loãng theo tỉ lệ được hướng dẫn (*sau đây gọi tắt là nước muối*).

- Chủ động theo dõi sát tình trạng sức khỏe của bản thân, nếu có các triệu chứng bất thường liên hệ ngay với nhân viên y tế tại cơ sở cách ly tập trung để được xử lý.

2. Xây dựng thời gian biểu cho người cách ly y tế tại các cơ sở cách ly tập trung phù hợp với điều kiện thực tế tại từng cơ sở; đảm bảo giờ giấc sinh hoạt, ăn uống, vận động, nghỉ ngơi, theo dõi sức khỏe hợp lý, khoa học.

Sau đây là thời gian biểu tham khảo:

Buổi	Thời gian	Nội dung thực hiện	Ghi chú
SÁNG	6h00 - 6h30	- Vệ sinh cá nhân - Thực hiện súc họng, miệng, rửa mắt, mũi bằng nước muối, tối thiểu 5 phút	
	6h30 – 7h00	Tập vận động, thể dục	Tập điều độ, tránh vận động quá sức
	7h00 – 8h00	Ăn sáng, nghỉ ngơi	
	8h00 – 11h00	- Kiểm tra tình trạng sức khỏe, đo thân nhiệt - Các hoạt động cá nhân: Học tập, làm việc, giải trí, thư giãn, đọc sách báo, liên lạc với người thân, bạn bè - Tập vận động bằng các bài tập thở, vận động tại giường, tập giãn cơ hoặc tập thể lực nâng cao sức bền.	Tránh làm ảnh hưởng đến người khác
TRƯA	11h00 – 12h00	- Ăn trưa - Thực hiện súc họng, miệng, rửa mắt, mũi bằng nước muối, tối thiểu 5 phút	
	12h00 – 13h30	- Nghỉ trưa	
CHIỀU	13h30 – 14h00	Theo dõi, cập nhật tin tức về tình hình dịch bệnh: Loa phát thanh, báo, đài, mạng xã hội,...	Nên sử dụng hệ thống truyền thanh nội bộ nếu có.
	14h00 – 16h30	- Kiểm tra tình trạng sức khỏe, đo thân nhiệt - Các hoạt động cá nhân: Học tập, làm việc, giải trí, thư giãn, đọc sách báo, liên lạc với người thân, bạn bè - Tập vận động bằng các bài tập thở, vận động tại giường, tập giãn cơ hoặc tập thể lực nâng cao sức bền.	Tránh làm ảnh hưởng đến người khác
	16h30 – 17h30	Tắm rửa, vệ sinh cá nhân	
	17h30 – 18h30	- Ăn chiều - Thực hiện súc họng, miệng, rửa mắt, mũi bằng nước muối, tối thiểu 5 phút	
TỐI	18h30 – 22h00	- Các hoạt động cá nhân: Học tập, làm việc, giải trí, thư giãn, đọc sách báo, liên lạc với người thân, bạn bè - Có thể vận động bằng các bài tập nhẹ nhàng tại chỗ	Tránh làm ảnh hưởng đến người khác

**Lưu ý:**

- Các đơn vị tham khảo nội dung tập vận động bằng các bài tập thở, vận động tại giường, tập giãn cơ hoặc tập thể lực nâng cao sức bền theo “Tài liệu Hướng dẫn Chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà” ban hành kèm theo Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28 tháng 08 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế (bộ ảnh gửi kèm) để in phát, hướng dẫn cho người cách ly tự tập luyện.

- Tránh tập trung đông người, hạn chế lây nhiễm chéo trong khu cách ly tập trung F1.

3. Giao Trung tâm Y tế các huyện, thành phố tham mưu Ủy ban nhân dân, Ban Chỉ đạo Phòng, chống dịch COVID-19 huyện, thành phố chỉ đạo Ban Điều hành các cơ sở cách ly tập trung trên địa bàn xây dựng thời gian biểu phù hợp với điều kiện thực tế tại từng cơ sở và triển khai thực hiện thời gian biểu đã xây dựng.

4. Giao Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh làm đầu mối thường xuyên cập nhật các hướng dẫn, khuyến cáo của Bộ Y tế cho người đang thực hiện cách ly y tế phòng, chống dịch COVID-19 tại các cơ sở cách ly tập trung, triển khai đến Trung tâm Y tế các huyện, thành phố để thực hiện.

5. Đề nghị Bộ Chỉ huy Quân sự tỉnh, Công an tỉnh, Ủy ban nhân dân, Ban Chỉ đạo Phòng, chống dịch COVID-19 các huyện, thành phố phối hợp chỉ đạo Ban Điều hành các cơ sở cách ly tập trung trên địa bàn triển khai thực hiện hiệu quả, góp phần nâng cao sức khỏe người được cách ly trong thời gian thực hiện cách ly y tế.

Sở Y tế đề nghị các Sở, ban, ngành, cơ quan, đơn vị và địa phương phối hợp triển khai thực hiện./.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- UBND tỉnh;
- BCĐ PCD COVID-19 tỉnh;
- BGĐ SYT;
- Các phòng chuyên môn SYT;
- Website SYT;
- Lưu: VT, NV.

**GIÁM ĐỐC**

**Phan Huy Anh Vũ**