

3. Theo dõi sức khỏe

Tình trạng sức khỏe của người bị nhiễm virus corona chủng mới có thể bị thay đổi đột ngột khi đang dưỡng bệnh tại nhà nên cần phải theo dõi diễn biến (tự kiểm tra).

- Hãy tiến hành đo thân nhiệt và đo độ bão hòa oxy trong máu(*) hàng ngày và ghi lại để theo dõi sự thay đổi về tình trạng sức khỏe của mình.
- Những người ở chung cũng là những người tiếp xúc gần nên hãy theo dõi sức khỏe của họ hàng ngày.
- Vui lòng sử dụng phiếu theo dõi sức khỏe (tham khảo trang 20) để theo dõi sức khỏe.

Về phương pháp xác nhận tình trạng sức khỏe thì hãy phối hợp với trung tâm chăm sóc sức khỏe có thẩm quyền quản lý và trả lời tình trạng sức khỏe hàng ngày của mình bằng một trong các phương pháp ở các trang sau.

* Trường hợp không thể xác nhận tình trạng sức khỏe thì chúng tôi có thể sẽ đến nhà để xác nhận sự an toàn của bạn.

* Độ bão hòa oxy trong máu: Là chỉ số cho biết phổi có hoạt động bình thường và oxy có đủ cung cấp cho máu hay không. Trung tâm Theo dõi Sức khỏe Tỉnh Aichi có cho mượn máy đo (máy đo nồng độ bão hòa oxy trong máu). Sau khi kết thúc khoảng thời gian dưỡng bệnh tại nhà, hãy cho vào bao thư dùng để trả lời để hoàn trả lại.



Máy đo nồng độ bão hòa oxy trong máu

(Giá trị bình thường ước chừng: 95% trở lên)

(1) Người thuộc đối tượng thông báo phát sinh bệnh nhân

○ Về việc theo dõi sức khỏe bằng cách sử dụng My HER-SYS (nhập thông tin từ điện thoại thông minh)

- ① Hãy đọc mã QR hoặc URL từ điện thoại thông minh của mình.
- ② Cần HER-SYS ID (8 chữ số) trong SMS được gửi đến điện thoại của bệnh nhân trong lần đăng nhập đầu tiên.
- ③ **Vui lòng nhập tình trạng sức khỏe ít nhất 1 lần 1 ngày.**

Trường hợp cần liên hệ để được tư vấn vì triệu chứng trở nên xấu đi, v.v... thì hãy liên hệ đến quầy khám & tư vấn qua điện thoại (vui lòng không nhập thông tin vào “Hạng mục liên hệ khác đến trung tâm chăm sóc sức khỏe” trên My HER-SYS).

(<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>) (Tiếng Nhật)



Hướng dẫn sử dụng My HER-SYS dành cho cá nhân:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html (Tiếng Nhật)

○ Về việc theo dõi sức khỏe bằng cuộc gọi theo dõi sức khỏe

Đối với những người khó trả lời điện thoại vào thời gian ban ngày cũng có thể gọi đến số điện thoại chuyên dụng vào thời gian thuận tiện của bản thân và nhập tình trạng sức khỏe của mình.

Hướng dẫn sử dụng cuộc gọi theo dõi sức khỏe:

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000970972.pdf> (Tiếng Nhật)

○ Về việc theo dõi sức khỏe bằng cách liên hệ qua điện thoại

Trường hợp không thể sử dụng My HER-SYS, trung tâm chăm sóc sức khỏe sẽ liên lạc với bạn qua điện thoại (không thể chỉ định thời gian) nên hãy đảm bảo sẵn sàng nghe điện thoại. Khi đó, vui lòng cho biết về tình trạng sức khỏe của mình (thân nhiệt, các triệu chứng như ho và sổ mũi, v.v... và giá trị đo của máy đo nồng độ bão hòa oxy trong máu).

《(Tham khảo) Giấy chứng nhận dưỡng bệnh bởi My HER-SYS》

(Chỉ dành cho những người thuộc đối tượng thông báo phát sinh bệnh nhân)

Sau khi đăng nhập My HER-SYS, bệnh nhân có thể tự hiển thị giấy chứng nhận dưỡng bệnh bằng cách nhấp vào “療養証明書を表示する (Hiển thị giấy chứng nhận dưỡng bệnh)”.

Đối với những người đã hoàn thành khoảng thời gian dưỡng bệnh 7 ngày, có thể lấy giấy chứng nhận dưỡng bệnh từ My HER-SYS.

Tờ rơi hướng dẫn giấy chứng nhận dưỡng bệnh bởi My HER-SYS

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000934331.pdf> (Tiếng Nhật)

(2) Người không thuộc đối tượng thông báo phát sinh bệnh nhân

- Hãy sử dụng phiếu theo dõi sức khỏe (tham khảo trang 20) để theo dõi sức khỏe.
- Khi cảm thấy tình trạng sức khỏe trở nên xấu đi thì hãy liên hệ đến Trung tâm Theo dõi Sức khỏe Tỉnh Aichi (quầy khám & tư vấn trong khu vực sinh sống: tham khảo trang 19).
- Trường hợp cần xe cấp cứu thì nhớ cho biết mình là bệnh nhân bị bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới.