

# THÔNG ĐIỆP 5K PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19



- Đeo khẩu trang vải thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người.
- Đeo khẩu trang y tế tại các cơ sở y tế, khu cách ly.



- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay.
- Vệ sinh các bề mặt/ vật dụng thường xuyên tiếp xúc.
- Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng.



Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác.



Không tụ tập đông người



Thực hiện Khai báo y tế tại địa chỉ: tokhaiyte.vn hoặc app NCOVI



Cài đặt ứng dụng BlueZone tại địa chỉ <https://www.bluezone.gov.vn> để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19.

Khi có dấu hiệu **sốt, ho, khó thở** gọi Đường dây nóng của Bộ Y tế **19009095** hoặc cơ quan y tế địa phương để được hướng dẫn đi khám bệnh an toàn.



Thực hiện **THÔNG ĐIỆP 5K**  
và **TIÊM VẮC XIN** phòng COVID-19  
để phòng, chống dịch COVID-19 hiệu quả



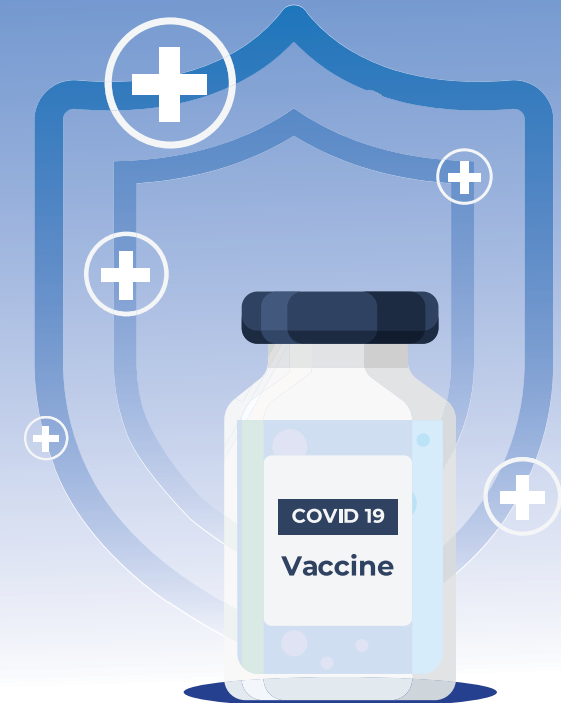
*Tiêm vắc xin phòng COVID-19 là quyền lợi đối với bản thân, là trách nhiệm đối với cộng đồng.*

SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT



## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI TIÊM CHỪNG VẮC XIN PHÒNG COVID-19

Tháng 05/2021



Đường dây nóng Bộ Y tế:  
**19009095**

unicef  
for every child

Australian  
Aid



Đường dây nóng Bộ Y tế:  
**19009095**

unicef  
for every child

Australian  
Aid

## TRƯỚC KHI TIÊM CHỦNG

Bạn hãy mang theo chứng minh nhân dân/căn cước công dân hoặc thẻ bảo hiểm y tế; sổ khám bệnh, giấy ra viện, đơn thuốc, phiếu tiêm các vắc xin khác... sử dụng trong thời gian gần đây (nếu có).

Tải ứng dụng Sổ sức khỏe điện tử (SSKĐT) trên điện thoại thông minh chạy hệ điều hành Android hoặc IOS; khai báo thông tin cần thiết.

Đeo khẩu trang, thực hiện **Thông điệp 5K** khi đi tiêm chủng. Ăn uống đầy đủ trước khi đi tiêm chủng.

### Chủ động thông báo cho cán bộ y tế các thông tin sức khỏe cá nhân:

- Tình trạng sức khỏe hiện tại, như: đang bị sốt, mắc bệnh cấp tính...
- Các bệnh mạn tính mắc phải hoặc đang điều trị
- Các thuốc, liệu trình điều trị đang hoặc đã sử dụng gần đây
- Tiền sử dị ứng hoặc phản vệ với bất kỳ tác nhân nào
- Nếu là lần tiêm thứ 2, phải thông báo cho cán bộ y tế các phản ứng sau tiêm vắc xin phòng COVID-19 lần trước
- Tình trạng nhiễm vi rút SARS-COV-2 hoặc mắc COVID-19 (nếu có)
- Các vắc xin tiêm hoặc uống trong vòng 14 ngày qua
- Có đang mang thai hoặc nuôi con bú (nếu bạn là nữ trong độ tuổi sinh đẻ)

### Chủ động tìm hiểu và hỏi cán bộ y tế:

- Loại vắc xin phòng COVID-19 bạn được tiêm và lịch tiêm mũi tiếp theo.
- Các dấu hiệu có thể xuất hiện sau khi tiêm chủng và cách xử lý.
- Cơ sở y tế và số điện thoại liên hệ trong trường hợp khẩn cấp.

## SAU KHI TIÊM CHỦNG

### THEO DÕI SỨC KHỎE BẢN THÂN SAU KHI TIÊM CHỦNG:

- Ở lại điểm tiêm chủng **30 phút** sau khi tiêm để được cán bộ y tế theo dõi, phát hiện sớm các phản ứng sau tiêm chủng.
- Khi về nhà, nơi làm việc: chủ động theo dõi sức khỏe bản thân **trong vòng 3 tuần** sau tiêm.

### BẠN CÓ THỂ GẶP MỘT SỐ DẤU HIỆU THÔNG THƯỜNG SAU TIÊM VẮC XIN PHÒNG COVID-19 NHƯ:

**Sốt, mệt mỏi, đau đầu, ớn lạnh, đau cơ, đau khớp, tăng cảm giác đau, ngứa, sưng, đỏ, đau tại chỗ tiêm, bồn chồn ...** Đây là các **phản ứng thông thường** sau khi tiêm vắc xin phòng COVID-19, cho biết cơ thể bạn đang tạo ra miễn dịch phòng bệnh COVID-19.

### CÁC PHẢN ỨNG NGHIÊM TRỌNG SAU TIÊM VẮC XIN PHÒNG COVID-19 LÀ HIẾM GẶP:

- Dấu hiệu nghiêm trọng:** xuất hiện trong vòng vài giờ hoặc ngày đầu sau khi tiêm vắc xin phòng COVID-19
  - Ở miệng: tê quanh môi và/hoặc lưỡi...
  - Ở da: phát ban, môi mẩn đỏ, tím tái hoặc đỏ da...
  - Ở họng: ngứa, căng cứng, tắc nghẹn, khàn đặc...
  - Đường tiêu hóa: nôn, tiêu chảy, đau quặn bụng...
  - Đường hô hấp: thở dốc, thở khò khè, thở rít, khó thở, cảm giác nghẹt thở, ho...
  - Toàn thân: mạch yếu, chóng mặt, choáng/xây xẩm, cảm giác muốn ngã, chân tay co quắp...
- Dấu hiệu thông thường diễn biến nặng lên:** sốt cao  $\geq 39^{\circ}\text{C}$ , sưng/đỏ lan rộng tại chỗ tiêm, đau cơ dữ dội, tăng huyết áp hoặc tụt huyết áp hoặc kẹt huyết áp...

**Sau khi tiêm vắc xin phòng COVID-19, nếu bạn gặp phải các dấu hiệu nghiêm trọng hoặc bất thường nêu trên, hãy đến ngay cơ sở y tế để được khám, chẩn đoán và xử trí kịp thời.**

## NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

Khi đi tiêm và sau khi đã được tiêm chủng cần đeo khẩu trang, thực hiện **THÔNG ĐIỆP 5K** phòng chống dịch COVID-19.

Lưu giữ **Giấy xác nhận tiêm vắc xin phòng COVID-19**.

Thông báo cho cán bộ y tế và cập nhật trên ứng dụng **Sổ sức khỏe điện tử (SSKĐT)** các phản ứng sau tiêm bạn gặp phải.

**KHÔNG** Bôi, đắp thuốc hoặc bất cứ thứ gì **lên vết tiêm**.

**KHÔNG** Tự điều khiển phương tiện giao thông cá nhân khi thấy không khỏe sau khi tiêm vắc xin phòng COVID-19.

### THÔNG TIN CẦN NHỚ:

Bác sỹ theo dõi: .....; ĐT: .....

Điện thoại cơ sở y tế cần liên hệ trong trường hợp khẩn cấp

.....