

NHÀ NG VI C H C SINH C N LÀM Đ PHÒNG CH NG COVID-19

Viết bởi Đặng Vĩnh Hiếu

Thứ 6, 29 Tháng 4 2020 16:32 - Lần cập nhật cuối Thứ 6, 29 Tháng 4 2020 16:35

NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM TẠI NHÀ HÀNG NGÀY

Để phòng tránh mắc bệnh COVID-19



1 Súc miệng, họng bằng nước muối/nước súc miệng thường xuyên



Không khạc, nhổ bừa bãi



2 Giữ ấm cơ thể, Tập thể dục. Ăn chính, uống chín



Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, sử dụng quạt, không sử dụng điều hòa



3 Rửa tay với nước sạch và xà phòng thường xuyên (trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn, sau khi đi chơi, đi học về nhà, sau khi tiếp xúc với vật nuôi)



Tự theo dõi sức khỏe. Nếu có sốt, ho, khó thở thì:
+ Báo cho nhà trường
+ Nghỉ ở nhà để theo dõi sức khỏe
+ Gọi điện cho đường dây nóng **1900.9095; 19003228** để được tư vấn. Đến cơ sở y tế để được khám, điều trị



4 Che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi (tốt nhất bằng giấy lau sạch, khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán dịch tiết đường hô hấp). Vứt bỏ khăn, giấy che mũi, miệng vào thùng rác và rửa sạch tay



Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở. Giữ khoảng cách trên 2 mét và đeo khẩu trang nếu phải tiếp xúc



5 Không đưa tay lên mắt, mũi miệng



Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người

Vi t b i Đ ng Vĩnh Hi u

Th t, 29 Tháng 4 2020 16:32 - L n c p nh t cu i Th t, 29 Tháng 4 2020 16:35

NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM TẠI TRƯỜNG HÀNG NGÀY

ĐỂ PHÒNG TRÁNH MẮC BỆNH

COVID-19



1

Rửa tay với nước sạch và xà phòng (hoặc dung dịch rửa tay khô) thường xuyên vào các thời điểm:

- ▶ Trước khi vào lớp
- ▶ Trước và sau khi ăn
- ▶ Sau khi ra chơi, nghỉ giữa giờ
- ▶ Sau khi đi vệ sinh
- ▶ Khi tay bẩn



2

Che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi (tốt nhất bằng giấy lau sạch, khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán dịch tiết đường hô hấp). Vứt bỏ khăn, giấy che mũi, miệng vào thùng rác và rửa sạch tay.



3

Không đưa tay lên mắt, mũi, miệng



4

Không dùng chung các đồ dùng cá nhân như cốc, bình nước, khăn mặt, khăn lau tay, gối, chăn...



5

Không khạc, nhổ bừa bãi



6

Bỏ rác đúng nơi quy định



7

Nếu bản thân hoặc thấy học sinh khác có sốt, ho, đau họng, khó thở thì báo ngay cho giáo viên chủ nhiệm

* Lưu ý: : Giáo viên hướng dẫn, giúp đỡ học sinh thực hiện đối với trẻ mầm non, học sinh tiểu học

Vi t b i Đ ng Vĩnh Hi u

Th t , 29 Tháng 4 2020 16:32 - L n c p nh t cu i Th t , 29 Tháng 4 2020 16:35
