

Số: 94 /KH – THPTNHH

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 23 tháng 09 năm 2021

KẾ HOẠCH

Chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần cho trẻ em do tác động của dịch bệnh COVID-19

Căn cứ Thông tư 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18 tháng 12 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông.

Căn cứ tình hình dịch bệnh COVID-19 trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Trường THPT Nguyễn Hữu Huân đề ra kế hoạch “Chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần cho trẻ em do tác động của dịch bệnh COVID-19” năm 2021 - 2022 như sau:

I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:

1. Mục đích

- Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác tư vấn tâm lý trong trường học và giúp học sinh biết chăm sóc, bảo vệ tinh thần khi sống trong môi trường không khí có dịch bệnh.
- Hỗ trợ tâm lý, chăm sóc sức khỏe tinh thần, nâng cao năng lực cho trẻ để các em có thể tự giải quyết các vấn đề của bản thân trong quá trình học trực tuyến tại nhà hay học trực tiếp tại trường khi đi học trở lại.

2. Yêu cầu

- Hướng dẫn cho học sinh chất lượng và hiệu quả, đảm bảo các học sinh bị tác động tâm lý do dịch bệnh COVID-19 đều được hỗ trợ tư vấn.

II. NỘI DUNG THỰC HIỆN:

1. Thiết lập đường dây nóng:

- Giáo viên chủ nhiệm theo dõi và nắm danh sách học sinh nhiễm bệnh hoặc có người thân nhiễm bệnh do COVID-19 gây ra, báo ngay cho Ban Giám Hiệu để xây dựng phương án hỗ trợ về học tập, kinh phí và kế hoạch giúp đỡ về tư vấn tâm lý chăm sóc sức khỏe.
- Hướng dẫn học sinh liên hệ CBYT trường **Cô Mai Đình Hoàng Thi: 0976223490** và Giáo viên phụ trách tư vấn tâm lý **Cô Đình Thị Quỳnh Liên: 0972806700** để được hỗ trợ tư vấn.

2. Thực hiện công tác truyền thông.

2.1 Nội dung truyền thông:

- Tuyên truyền bảo vệ sức khỏe trẻ em ở môi trường trong nhà: Thường xuyên nhắc nhở học sinh giữ nguyên tắc “5K” Khai báo y tế - Khoảng cách - Khẩu trang - Khử Khuẩn - Không tập trung; Giữ vệ sinh cá nhân tốt; Giữ môi trường sống sạch sẽ, thoáng mát; Tạo thói quen mới như: thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, hạn chế ra khỏi nhà, che miệng khi hắt hơi, mở cửa sổ đón gió thay vì sử dụng máy lạnh...
- Tự chăm sóc bản thân và người thân khi nhiễm bệnh: Báo cho Y tế địa phương ngay khi

có triệu chứng (Gọi 1022 hoặc 115 hoặc y tế địa phương); Luôn đeo khẩu trang; Khử khuẩn bàn tay, các vật dụng, bề mặt tiếp xúc...; Vận động thể lực; Thường xuyên báo tình hình cho y tế địa phương; Theo dõi SpO2; Chuẩn bị các loại thuốc khi được hướng dẫn; Nhất là đáp ứng đủ các điều kiện về cách ly tại nhà.

- Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng, vận động hợp lý cho người bị nhiễm bệnh.
- Nhắc nhở học sinh hạn chế đọc và tin những lời khuyên không rõ nguồn gốc; Không lan truyền thông tin sai lệch; Tự mua trữ và sử dụng thuốc khi chưa có lời khuyên bác sĩ; Không tự gián đoạn kết nối với y tế để rơi vào tình trạng không mong muốn...; Khuyến khích học sinh, phụ huynh tìm đọc thông tin từ trang thông tin HCDC_Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố.
- Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho trẻ trong bối cảnh đại dịch COVID-19 là rất cần thiết. Khi nhiễm bệnh người bệnh thường có tâm lý hoảng loạn, lo âu, sợ hãi, tự cách ly bản thân, mặc cảm... Cần khuyến khích học sinh liên lạc với giáo viên chủ nhiệm, nhà trường, giáo viên tư vấn tâm lý khi bất an. Người tư vấn tâm lý trong lúc này rất quan trọng, phải nắm vững quy trình điều trị để giải thích, cảm thông và trấn an người bệnh để họ bình tĩnh thực hiện điều trị một cách tốt nhất.
- Quan tâm, thăm hỏi học sinh, nhất là những em có người thân qua đời do COVID-19 để có tâm lý ổn định trong giai đoạn học tập trực tuyến tại nhà và chuẩn bị tinh thần tốt khi được được đến trường trở lại.

2.2 Hình thức thực hiện:

- Đăng tải các bài truyền thông như “Hướng dẫn chăm sóc người mắc COVID-19 cách ly tại nhà”, “Dinh dưỡng và thể lực trong mùa dịch”, “Những điều cần biết về tiêm vắc xin”... của Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố trên webside và Fanpage Trường. *(link đính kèm)*
- Truyền tải thông điệp đến học sinh qua GVCN trong những giờ sinh hoạt chủ nhiệm, qua những hội, nhóm, CLB ngoại khóa của Trường.
- Lồng ghép giảng dạy trong bộ môn GDCD và Sinh học chính khóa năm học 2021-2022.
- Liên hệ Cô Thi Nhân viên y tế trường và cô Liên Giáo viên phụ trách tư vấn tâm lý để được hỗ trợ tư vấn và theo dõi sức khỏe, cập nhật và phát hiện sớm các trường hợp đặc biệt.
- Đoàn trường thông qua chi đoàn lớp, diễn đàn học sinh và các trang mạng để nắm bắt tình hình học sinh, xây dựng kế hoạch truyền thông, thông tin đến học sinh. Phối hợp GVCN, Giáo viên làm công tác tư vấn tâm lý và nhân viên y tế để triển khai kế hoạch Chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần cho trẻ em do tác động của dịch bệnh COVID-19”. Xây dựng bản tin và thông tin đến tất cả đoàn viên, báo cáo Ban Giám Hiệu các trường hợp thông tin về học sinh mắc COVID-19 và những ảnh hưởng tâm lý, sức khỏe sau khi điều trị.

Trên đây là kế hoạch về triển khai “Chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần cho trẻ em do tác động của dịch bệnh COVID-19” đề nghị Đoàn trường, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên bộ môn, giáo viên làm công tác tư vấn tâm lý, nhân viên y tế triển khai thực hiện.

Nơi nhận:

- Phòng CTTT-SGD;
- Đoàn thanh niên;
- Toàn thể GV-HS trường;
- Lưu VT.

**KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Đã ký

Phạm Phương Bình

Link bài “Hướng dẫn chăm sóc người mắc COVID-19 cách ly tại nhà”:

<https://hcdc.vn/category/van-de-suc-khoe/covid19/tai-lieu-truyen-thong/huong-dan-cham-soc-nguoi-mac-covid19-cach-ly-tai-nha-0668a57414bbe9aa1b5bd6ed5d5eefd2.html>

Link bài “F1,F0 cần biết những gì để nâng cao sức khỏe”:

<https://hcdc.vn/category/van-de-suc-khoe/covid19/tai-lieu-truyen-thong/f0-f1-o-nha-can-luu-y-nhung-gi-de-nang-cao-suc-khoe-532da29f01e5ecb48a5c7b7af9d949a0.html>

Link bài “Điều kiện để cách ly tại nhà”:

<https://hcdc.vn/category/van-de-suc-khoe/covid19/tai-lieu-truyen-thong/cach-ly-f1-tai-nha-can-dam-bao-yeu-cau-nhu-the-nao-ve-co-so-vat-chat-ff282e224c42fff48db40c3e7bed9294.html>

Danh sách Hot line các trạm y tế:

<https://hcdc.vn/category/van-de-suc-khoe/covid19/tai-lieu-truyen-thong/hotline-cac-trung-tam-y-te-tram-y-te-39ce0fe4cb5880d81fe29a6e90439317.html>