**Trường THPT NGUYỄN TRÃI**

**NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM TẠI NHÀ**

**Để phòng tránh mắc bệnh COVID-19**

*(Kèm theo Công văn số 476/MT-VP ngày 01/3/2020 của Cục Quản lý môi trường y tế)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **VIỆC CẦN LÀM HÀNG NGÀY** | **Đánh dấu X nếu đã làm** |
|  | Súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng thường xuyên |  |
|  | Giữ ấm cơ thể |  |
|  | Tập thể dục |  |
|  | Ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng |  |
|  | Rửa tay với nước sạch và xà phòng thường xuyên |  |
|  | + Rửa tay trước và sau khi ăn |  |
|  | + Rửa tay sau khi đi vệ sinh |  |
|  | + Rửa tay khi tay bẩn |  |
|  | + Rửa tay sau khi đi chơi, đi học về nhà |  |
|  | + Rửa tay sau khi tiếp xúc với vật nuôi |  |
|  | 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. |  |
|  | Không đưa tay lên mắt, mũi miệng |  |
|  | Không khạc, nhổ bừa bãi |  |
|  | Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, sử dụng quạt, không sử dụng điều hòa |  |
|  | Bỏ rác đúng nơi quy định |  |
|  | Tự theo dõi sức khỏe gồm: |  |
|  | + Tự đo nhiệt độ (từ 37,5oC trở lên là có sốt) |  |
|  | + Có ho không? |  |
|  | + Có khó thở không? |  |
|  | Nếu có sốt, ho, khó thở thì: |  |
|  | + Chủ động báo cho nhà trường (Giáo viên chủ nhiệm) |  |
|  | + Nghỉ ở nhà để theo dõi sức khỏe và đeo khẩu trang |  |
|  | + Đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị |  |
|  | Có trong thời gian cách ly tại nhà theo yêu cầu của cơ quan y tế không?  - Nếu có thì nghỉ ở nhà. |  |
|  | Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở |  |
|  | Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người |  |
|  | Hạn chế tiếp xúc với các vật nuôi, động vật hoang dã |  |

\* Lưu ý: *Đối với trẻ mầm non, học sinh tiểu học, trung học cơ sở: cha mẹ học sinh hướng dẫn, giúp đỡ và nhắc nhở học sinh thực hiện*