

Trường THPT Trần Văn Giàu

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
1.	Súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng thường xuyên	
2.	Giữ ấm cơ thể	
3.	Tập thể dục	
4.	Ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng	
5.	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	
6.	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.	
7.	Không đưa tay lên mắt, mũi miệng	
8.	Không khạc, nhổ bừa bãi	
9.	Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, sử dụng quạt, không sử dụng điều hòa	
10.	Bỏ rác đúng nơi quy định	
11.	Tự theo dõi sức khỏe gồm:	
	+ Tự đo nhiệt độ (từ 37,5°C trở lên là có sốt)	
	+ Có ho không?	
	+ Có khó thở không?	
12.	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	
13.	Có trong thời gian cách ly tại nhà theo yêu cầu của cơ quan y tế không? - Nếu có thì nghỉ ở nhà.	
14.	Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở	
15.	Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người	
16.	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