**TRƯỜNG TH PHƯỚC VĨNH B**

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

**Để phòng tránh mắc bệnh COVID-19**

|  |  |
| --- | --- |
| **TT** | **VIỆC CẦN LÀM HÀNG NGÀY** |
| 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 37,5ºC 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 |