**NHỮNG VIỆC CẦN LÀM**

**ĐỂ PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TT | **NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM TẠI NHÀ HÀNG NGÀY**  ***Nhà trường phối hợp với cha mẹ HS nhắc nhở, giám sát HS thực hiện*** | **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).*  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 tiếp xúc với người thân/ người nước ngoài đi từ vùng dịch về không?**  **Đã khai báo với cơ quan y tế chưa? Nếu chưa thì đề nghị gia đình khai báo ngay, nếu được yêu cầu phải cách ly y tế thì thực hiện nghiêm, không đến trường. (hỏi cả HS và PHHS)** |  |
| 14 | **Có trong thời gian cách ly tại nhà theo yêu cầu của cơ quan y tế không?**  **Nếu có thì nghỉ ở nhà.** |  |
| 15 | Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở |  |
| 16 | Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người |  |
| 17 | Hạn chế tiếp xúc với các vật nuôi, động vật hoang dã |  |