**NHỮNG VIỆC CẦN LÀM**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TT** | **NHỮNG VIỆC CẦN LÀM** |
| 1. | Thường xuyên súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng. |
| 2. | Giữ ấm cơ thể. |
| 3. | Tăng cường tập thể dục. |
| 4. | Ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng. |
| 5. | Thường xuyên rửa tay với nước sạch và xà phòng vào các thời điểm: trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi đi chơi, đi học về nhà, sau khi tiếp xúc với vật nuôi, khi tay bẩn (Hạn chế tiếp xúc với các vật nuôi, động vật hoang dã). |
| 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. Bỏ rác đúng nơi quy định. |
| 9. | Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, sử dụng quạt, không sử dụng điều hòa. |
| 10. | Tự theo dõi sức khỏe bằng cách: Tự đo thân nhiệt. Nếu có sốt, ho, khó thở thì báo ngay cho nhà trường (Giáo viên chủ nhiệm, nhân viên y tế nhà trường), nghỉ học ở nhà để theo dõi sức khỏe và đeo khẩu trang, đến cơ sở y tế để được khám, tư vấn, điều trị. |
| 11. | Thực hiện nghiêm đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà và trong quá trình học ở trường. Không dùng chung các đồ dùng cá nhân như: Cốc, bình nước, khăn mặt, khăn lau tay, gối, chăn... |
| 12. | Giữ khoảng cách theo quy định,không tụ tập. Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở. Nếu có sốt, ho, khó thở thì báo ngay cho giáo viên chủ nhiệm, nhân viên y tế nhà trường. |