

Những việc học sinh cần làm tại nhà hàng ngày để phòng chống covid – 19

NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM TẠI NHÀ HÀNG NGÀY

Để phòng tránh mắc bệnh COVID-19

- 

Súc miệng, họng bằng nước muối/nước súc miệng thường xuyên
- 

Giữ ấm cơ thể, Tập thể dục. Ăn chín, uống chín
- 

Rửa tay với nước sạch và xà phòng thường xuyên (trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn, sau khi đi chơi, đi học về nhà, 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
- 

Tự theo dõi sức khỏe. Nếu có sốt, ho, khó thở thì:
+ Báo cho nhà trường
+ Nghỉ ở nhà để theo dõi sức khỏe
+ Gọi điện cho đường dây nóng **1900.9095; 19003228** để được tư vấn. Đến cơ sở y tế để được khám, điều trị
- 

Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở. Giữ khoảng cách trên 2 mét và đeo khẩu trang nếu phải tiếp xúc
- 

Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người

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

 **BỘ Y TẾ**  **CỤC QUẢN LÝ MÔI TRƯỜNG Y TẾ**

 Đường dây nóng của Bộ Y tế
19003228
19009095