**TRƯỜNG THCS PHÚC ĐỒNG**

**NHỮNG NỘI DUNG HỌC SINH CẦN LÀM**

**A. TRƯỚC KHI ĐẾN TRƯỜNG**

1. Thường xuyên súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng.
2. Thường xuyên rửa tay bằng nước sạch và xà phòng khi tay bẩn, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với vật nuôi,…
3. Giữ ấm cơ thể khi thời tiết lạnh.
4. Tăng cường sức đề kháng bằng cách ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, làm việc, sinh hoạt, tập thể dục thể thao hợp lý.
5. Che miệng, mũi khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, hay ống tay áo để làm giảm phát tán dịch đường hô hấp. Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác và rửa tay sạch bằng xà phòng.
6. Không đưa tay lên mặt, mắt, mũi, miệng.
7. Không khạc, nhổ bừa bãi.
8. Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, nên sử dụng quạt, không sử dụng điều hòa, thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang,… bằng các chất sát khuẩn thông thường. Thu gom rác hàng ngày và đổ rác đúng nơi quy định.
9. Theo dõi sức khỏe , đo thân nhiệt hàng ngày. Nếu thấy có biểu hiện mệt ho, sốt… cần báo cha mẹ để kiểm tra.
10. Không tập trung đông người, tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở. Nếu cần thiết phải luôn đeo khẩu trang.

**Lưu ý: Đối với phụ huynh học sinh**

* Phụ huynh học sinh cần chuẩn bị khẩu trang, bình nước cá nhân, khăn lau (nếu cần), theo dõi sức khỏe, thân nhiệt cho con hàng ngày. Nếu học sinh bị mệt, sốt, ho…. cần cho con nghỉ học, thông báo với gvcn và đưa con đi khám theo hướng dẫn của y tế.
* Phụ huynh quan tâm, theo dõi, kiểm tra và nhắc nhở con luôn đeo khẩu trang trên đường đến trường và khi tan học về nhà.

**B. NHỮNG NỘI DUNG HỌC SINH CẦN LÀM KHI Ở TRƯỜNG**

1. Đeo khẩu trang trong suốt quá trình học ở trường.
2. Nghiêm túc thực hiện những quy định về phòng chống dịch, chấp hành vị trí ngồi học giãn cách theo sự sắp xếp của giáo viên.
3. Hạn chế tiếp xúc, nói chuyện.
4. Thường xuyên rửa tay bằng nước sạch và xà phòng, hoặc dung dịch sát khuẩn tay nhanh trước khi vào lớp, trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau mỗi khi nghỉ giữa giờ, sau giờ ra chơi, khi thấy tay bẩn,…
5. Che miệng, mũi khi ho, hắt hơi tốt nhất bằng khăn giấy, khăn vải, hay ống tay áo để làm giảm phát tán dịch đường hô hấp. Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác và rửa tay sạch bằng xà phòng.
6. Không đưa tay lên mặt, mắt, mũi, miệng.
7. Nghiêm cấm khạc, nhổ bừa bãi.
8. Bỏ rác đúng nơi qui định
9. Không dùng chung đồ dùng cá nhân như cốc uống nước, khăn tay.
10. Nếu có biểu hiện mệt mỏi, bị sốt, ho, khó thở… thì phải báo ngay với giáo viên đang dạy.

|  |  |
| --- | --- |
| Nơi nhận:   * BGH để báo cáo; * CBGVNV để thực hiện (VB); * Lưu VT. | **Nhân viên y tế**  **Nguyễn Thu Hà** |