

**NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM KHI ĐI HỌC TRỞ LẠI
ĐỂ PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID – 19**

Thực hiện công tác phòng, chống dịch bệnh Covid-19 ,nhà trường yêu cầu tất cả các em học sinh chấp hành nghiêm chỉnh những quy định và khuyến cáo của Chính phủ, của Bộ Y tế, của các cơ quan chức năng, thực hiện nghiêm quy tắc 5K theo hướng dẫn của Bộ Y tế. Để chuẩn bị cho công tác phòng, chống dịch bệnh Covid-19 khi học sinh đi học trở lại, nhà trường có một số lưu ý sau:

1. Những việc học sinh cần làm tại nhà để phòng, chống dịch bệnh Covid-19:

- Thường xuyên súc miệng họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng.
- Giữ ấm cơ thể.
- Tăng cường tập thể dục.
- Ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng.
- Thường xuyên rửa tay với nước sạch và xà phòng vào các thời điểm trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, 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).
- 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 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.
- Bỏ rác đúng nơi quy định, tự theo dõi sức khỏe và kiểm tra 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.
- Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở.
- Đăng kí tiêm vaccine phòng, chống Covid-19 theo hướng dẫn của cơ quan y tế.

2. Những việc học sinh cần làm khi đi học trở lại:

- Thường xuyên súc miệng họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng.
- Ăn chín, uống chín và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng.
- 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 miệng vào thùng rác và rửa sạch tay.
- Không đưa tay lên mắt, mũi, miệng.
- Không dùng các chung đồ dùng cá nhân như: Cốc, bình nước, khăn mặt, khăn lau tay, gối, chăn...
- Không khạc nhổ bừa bãi.
- Bỏ rác đúng nơi quy định.
- Nếu có ho, sốt, khó thở thì báo ngay cho giáo viên đang giảng dạy trên lớp, đồng thời báo cho giáo viên chủ nhiệm của lớp.

Hà Nội, ngày 01 tháng 11 năm 2021

**KT.HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Tuấn Khanh

Nguyễn Thị Hồng Hạnh