

**TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN**  
**BỘ PHẬN Y TẾ**

Họ tên học sinh:.....

Lớp:.....

Tuần:.....tháng.....từ ngày.....đến ngày.....

**NHỮNG VIỆC HỌC SINH CẦN LÀM TẠI NHÀ**  
**Để phòng tránh mắc bệnh COVID-19**  
*(Theo hướng dẫn của Cục Quản lý môi trường y tế-Bộ Y tế)*

TT	VIỆC CẦN LÀM HÀNG NGÀY	Đánh dấu X nếu đã làm						Chủ nhật
		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	
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 ( <i>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</i> ). 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		
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)-ghi luôn nhiệt độ ngày hôm đó đo được vào cột bên.		
	+ 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 trong thời gian cách ly tại nhà theo yêu cầu của cơ quan y tế không? - Nếu có thì nghỉ ở nhà.		
14.	Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở		
15.	Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người		
16.	Hạn chế tiếp xúc với các vật nuôi, động vật hoang dã		
<b>Cha mẹ học sinh ký xác nhận các công việc hàng ngày con mình đã thực hiện được theo từng ngày</b>			

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

