**TRƯỜNG TIỂU HỌC THÚC KHÁNG**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**Hướng dẫn học sinh phòng chống dịch bệnh covd-19 tại trường học**

Bệnh viêm nhiễm đường hô hấp cấp tính do chủng mới của vi rút Corona (viết tắt là nCoV, đọc là en- nờ-cô- vi) gây ra. Bệnh có thể lây từ người. Người mắc bệnh có các biểu hiện từ nhẹ như cảm lạnh thông thường (mệt mỏi, sốt, ho. đau họng) đến viêm đường hô hấp cấp tính năng khó thở, suy hô hấp dẫn đến tử vong, đặc biệt ở những người bệnh mạn tính, bệnh lý nền như tăng huyết áp, đái tháo đường, hen phế quản,...Hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có đủ vắc xin phòng bệnh.

Để giảm nguy cơ học sinh mắc bệnh nCoV, chủ động phòng chống dịch tại cộng đồng. Nhà trường và gia đình HS cần hiện một số nội dung sau:

1. Mở rộng của các phòng học, phòng chức năng để tăng thông khí tự nhiên, không sử dụng điều hòa trong phòng học, phòng làm việc.  
 2. Rửa tay theo 6 bước, 5 thời điểm bằng xà phòng với giáo viên và học sinh (Giáo viên / cán bộ y tế: hướng dẫn, làm mẫu rửa tay).  
 3. Sử dụng khẩu trang đúng cách, thường xuyên tại trường. (Giáo viên / cán bộ y tế: hướng dẫn, làm mẫu đeo khẩu trang y tế).  
4 . Tổng vệ sinh trường, lớp hàng ngày. Khử trùng lớp học, hành lang, cầu thang, nhà vệ sinh hàng tuần bằng các chất tẩy rửa thông thường kết hợp lau bề mặt bằng dung dịch sát khuẩn Cloramin 0,5 %. (Giáo viên / cán bộ y tế: hướng dẫn, làm mẫu pha Cloramin 0,5%).  
 5. Giữ ấm cơ thể, uống đủ nước ấm, đảm bảo dinh dưỡng học đường, ăn đủ các chất đạm, chất xơ, chất béo, ăn hoa quả giàu vitaminC như cam, chanh, bưởi v..v... giúp cơ thể có sức đề kháng tốt hơn.  
 6. Tập luyện thể dục, thể thao hàng ngày, nâng cao thể lực.  
 7. Khi có học sinh nghỉ học giáo viên chủ nhiệm thông tin cho nhà trường để xác minh lý do nghỉ học.  
 8. Nếu học sinh, giáo viên có biểu hiện sốt, ho, khó thở hãy báo cho Trạm Y tế Thúc Kháng theo số điện thoại: 0983 094 253 (Bs Tuyết)

**CÁC THỜI ĐIỂM CẦN PHẢI RỬA TAY**

- Rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn.  
- Rửa tay trước khi ăn.  
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh.  
- Rửa tay sau khi làm vệ sinh cho trẻ.

**CÁC BƯỚC RỬA TAY**

Bước 1: Làm ướt tay bằng nước sạch. Xoa xà phòng vào lòng bàn tay. Chà xát hai lòng bàn tay vào nhau.  
Bước 2: Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuốn và xoay lần lượt từng ngón của bàn tay kia và ngược lại.  
Bước 3: Dùng lòng bàn tay này chà xát lên mu bàn tay kia và ngược lại.  
Bước 4: Dùng ngón tay của bàn tay này viết vào kẽ giữa các ngón của bàn tay kia và ngược lại.  
Bước 5: Chụm 5 đầu ngón tay của tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi, xoay lại.  
Bước 6: Xả cho tay sạch hết xà phòng với nước sạch và lau khô tay bằng khăn hoặc giấy sạch.  
*Chú ý: Các bước 2, 3, 4, 5 làm đi, làm lại tối thiểu 5 lần và thời gian cho một lần rửa tay tối thiểu là 1 phút 30 giây*

**NGƯỜI VIẾT**

**Vũ Đức Cảnh**

