

BÀI TUYÊN TRUYỀN

CÁCH VỆ SINH PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

Trước tình hình diễn biến phức tạp của dịch bệnh Covid-19 gây ra trên toàn thế giới, cũng như trong nước, đe dọa đến sức khỏe, tính mạng của con người và nền kinh tế đất nước. Để phòng chống dịch bệnh Covid-19 mỗi cá nhân là một yếu tố quan trọng trong việc phòng ngừa, và ngăn chặn dịch bệnh lan rộng. Để góp phần tích cực trong công tác phòng, chống dịch Covid-19 trên địa bàn TP Hà Nội. Trường Mẫu giáo Số 5 tuyên truyền đến CBGVNV các bậc cha mẹ và các con trong nhà trường cần chú ý thực hiện tốt các biện pháp vệ sinh nhằm phòng, chống dịch bệnh Covid-19 như sau:

1. Thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà phòng dưới vòi nước sạch, hoặc bằng dung dịch sát khuẩn có cồn (ít nhất 70% cồn).
2. Thực hiện "**5K: Khẩu trang – Khử khuẩn – Khoảng cách – Không tập trung – Khai báo y tế**" để giữ an toàn cho bạn và chúng ta trước đại dịch COVID-19
3. Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.
4. Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, dinh dưỡng hợp lý xây dựng lối sống lành mạnh.
5. Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.
6. Nếu các con có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi, và khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị.
7. Nếu gia đình và các con từ vùng có dịch bệnh trở về cần tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ.
8. Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại địa chỉ <https://tokhaiyte.vn> hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ <https://ncovi.vn> và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.
9. Cài đặt ứng dụng Bluezone để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình tại địa chỉ: <https://www.bluezone.gov.vn/>.

QUY TRÌNH RỬA TAY THEO 6 BƯỚC

1. Quy trình rửa tay với dung dịch sát khuẩn có chứa cồn

- Bước 1: Lấy 3ml - 5ml dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn (ít nhất 70% cồn) và chà hai lòng bàn tay vào nhau.
- Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.
- Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.
- Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.
- Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.
- Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại cho đến khi bàn tay khô.

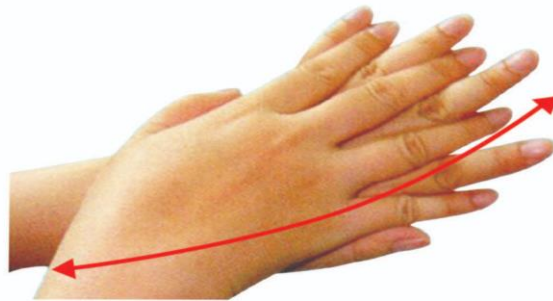
2. Quy trình rửa tay với xà phòng và nước sạch

QUY TRÌNH RỬA TAY



BƯỚC 1: LÀM ƯỚT BÀN TAY BẰNG NƯỚC, LẤY XÀ PHÒNG VÀ CHÀ HAI LÒNG BÀN TAY VÀO NHAU

QUY TRÌNH RỬA TAY



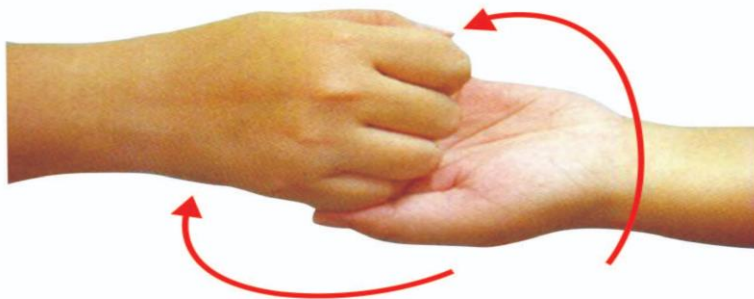
BƯỚC 2: CHÀ LÒNG BÀN TAY NÀY LÊN MŨI VÀ KẼ NGOÀI CÁC NGÓN TAY CỦA BÀN TAY VÀ NGƯỢC LẠI

QUY TRÌNH RỬA TAY



BƯỚC 3: CHÀ HAI LÒNG BÀN TAY VÀO NHAU MIẾT MẠNH CÁC KẼ TRONG NGÓN TAY

QUY TRÌNH RỬA TAY



BƯỚC 4: CHÀ MẶT NGOÀI CÁC NGÓN TAY CỦA BÀN TAY NÀY VÀO LÒNG BÀN TAY KIA

QUY TRÌNH RỬA TAY



BƯỚC 5: DÙNG BÀN TAY NÀY XOAY NGÓN CÁI CỦA BÀN TAY KIA VÀ NGƯỢC LẠI

QUY TRÌNH RỬA TAY



BƯỚC 6: XOAY CÁC ĐẦU NGÓN TAY NÀY VÀO LÒNG BÀN TAY KIA VÀ NGƯỢC LẠI. RỬA SẠCH TAY DƯỚI VỚI NƯỚC CHAY ĐẾN CỔ TAY VÀ LÀM KHÔ TAY