

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**CHUNG TAY
PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH
COVID-19**



Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2020

Nguồn: Công văn số 180/MT-VP của Bộ Y Tế

Tại trường HSSV thực hiện các nội dung sau:

Theo công văn số 7517/BYT-ĐTtr của Bộ Y tế đã ban hành về quy trình rửa tay thường quy

QUY TRÌNH RỬA TAY 6 BƯỚC CỦA BỘ Y TẾ



Bơm 3 - 5ml dung dịch vào lòng bàn tay



1
Chà hai lòng bàn vào nhau



2
Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại



3
Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay



4
Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia



5
Chà ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



6
Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

- Từ bước 1 đến bước 6: Thực hiện mỗi bước 5 lần
- Làm ướt tay trước khi sử dụng. Rửa lại tay bằng nước sạch và lau khô.

Rửa tay với nước sạch và xà phòng theo quy trình rửa tay của Bộ Y tế (thực hiện rửa tay 6 bước trong ít nhất 20 đến 30 giây) hoặc rửa tay với dung dịch rửa tay sát khuẩn trong ít nhất 20 giây tại các thời điểm: Trước khi vào lớp học, trước và sau khi ăn, sau mỗi giờ ra chơi và nghỉ giữa giờ, sau khi đi vệ sinh, khi thấy tay bẩn

Tại trường HSSV thực hiện các nội dung sau:



Che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất che bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán dịch tiết đường hô hấp. Vứt bỏ khăn giấy che mũi, miệng vào thùng rác và rửa sạch tay. Bỏ rác đúng nơi quy định.

Khẩu trang: Không bắt buộc đeo khẩu trang trong lớp học; nhưng duy trì đeo khẩu trang trên đường đến trường, trước khi vào lớp, trong giờ ra chơi, khi ra khỏi lớp và trên đường về nhà, khi đến những nơi công cộng



Tại trường HSSV thực hiện các nội dung sau:



Không dùng chung các đồ dùng cá nhân như ly uống nước, chai nước, khăn tay,...



Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để tránh lây nhiễm bệnh.



Nghiêm cấm học sinh khạc nhổ bừa bãi

Tại trường HSSV thực hiện các nội dung sau:



Hàng ngày, trước khi vào trường, HSSV được đo thân nhiệt và rửa tay bằng nước sát khuẩn. Trong khi ở trường, nếu HSSV bị sốt hay có ho, khó thở, mệt mỏi, phải báo ngay với GV và liên hệ ngay với Trung tâm y tế để kiểm tra, theo dõi

Nếu HSSV có tiếp xúc với nguồn lây (Có người thân trở về từ vùng dịch và vùng có nguy cơ lây nhiễm cao) phải báo cáo GVCN/CVHT và Trung tâm Y tế để kiểm tra, theo dõi.

Một số nhắc nhở khác để thực hiện phòng dịch:

- Không sử dụng mũ, nón, trang phục có tấm chắn giọt bắn cá nhân trong lớp học;
- Không áp dụng giãn cách trong lớp học.
- Được sử dụng máy điều hoà nhiệt độ trong lớp học (ví dụ phòng máy tính), cuối mỗi buổi học Ban Cán sự lớp chú ý phụ giúp Thầy Cô mở cửa phòng học để tạo sự thông thoáng; tắt cả HSSV tích cực góp phần giữ vệ sinh lớp học, trường học.



Một số nhắc nhở khác để thực hiện phòng dịch:

- Theo yêu cầu công tác phòng dịch, nên căn tin trường chưa hoạt động trở lại, giữa buổi học Trường không cho phép HSSV ra vào trường (trừ HSSV các lớp đã hoàn thành buổi học theo TKB), nên HSSV chú ý chuẩn bị phần ăn sáng cho bản thân trước khi vào trường.
- Trong trường có các thiết bị lọc nước và các máy bán nước uống tự động, đủ cung cấp nước uống khi HSSV học tại trường, HSSV nên mang theo chai nước cá nhân để sử dụng riêng nhằm đảm bảo vệ sinh.
- Nhà trường trang bị khẩu trang cho 100% HSSV, HSSV nào chưa nhận khẩu trang thì liên hệ sớm với GVCN/CVHT để nhận.
- HSSV chưa khai báo y tế theo đường link đã cung cấp cho GVCN/CVHT thì nhanh chóng khai báo đầy đủ.

Một số nhắc nhở khác để thực hiện phòng dịch:

3.1 Đeo khẩu trang đúng cách:

- Bước 1: Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn trước khi đeo khẩu trang.
- Bước 2: Xác định phần trên, dưới của khẩu trang.
- Bước 3: Xác định mặt trong, ngoài theo đường may hoặc mặt đậm hơn ở bên ngoài.
- Bước 4: Đeo và điều chỉnh để khẩu trang che kín mũi, miệng đảm bảo không có khe hở giữa mặt và khẩu trang.



Lưu ý: Không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang trong suốt quá trình sử dụng. Nếu chạm vào phải rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.



HCDC

TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM

Một số nhắc nhở khác để thực hiện phòng dịch:

3.2. Thải bỏ khẩu trang

- Bước 1: Khi tháo khẩu trang chỉ cầm phần dây đeo sau tai (không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang).
- Bước 2: Bỏ khẩu trang vào túi kín (nếu có) và/hoặc bỏ vào thùng rác có nắp đậy kín đối với khẩu trang dùng 1 lần.
- Bước 3: Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.



Lưu ý: Thay hoặc thải bỏ khẩu trang sau: mỗi lần sử dụng hoặc khi bị bẩn. Tuyệt đối không dùng lại đối với khẩu trang dùng 1 lần.

Một số nhắc nhở khác để thực hiện phòng dịch:

3.3. Tái sử dụng khẩu trang(Khẩu trang vải kháng giọt bắn, kháng khuẩn):

- Giặt bằng tay.
- Giặt riêng.
- Phơi tự nhiên, sấy hoặc ủi khô bằng bàn ủi.
- Số lần tái sử dụng: Đọc kỹ hướng dẫn và khuyến cáo của nhà sản xuất được in trên bao bì hoặc nhãn mác của sản phẩm.



HSSV chú ý thực hiện 1 số khuyến cáo của cơ quan y tế đề phòng lây nhiễm cá nhân (Tuân thủ qui định chung về phòng chống COVID-19)



Giữ ấm cơ thể



Súc họng bằng NaCl 0,9% (là nước muối sinh lý, loại đóng chai có bán tại các tiệm thuốc tây)



Vệ sinh sinh hoạt (giữ sạch mắt, mũi, miệng, chú ý giữ vệ sinh không để dính chất thải)



Rửa tay thường xuyên



Tăng cường tập thể dục



Vệ sinh ăn uống (Ăn chín, uống chín, chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng)

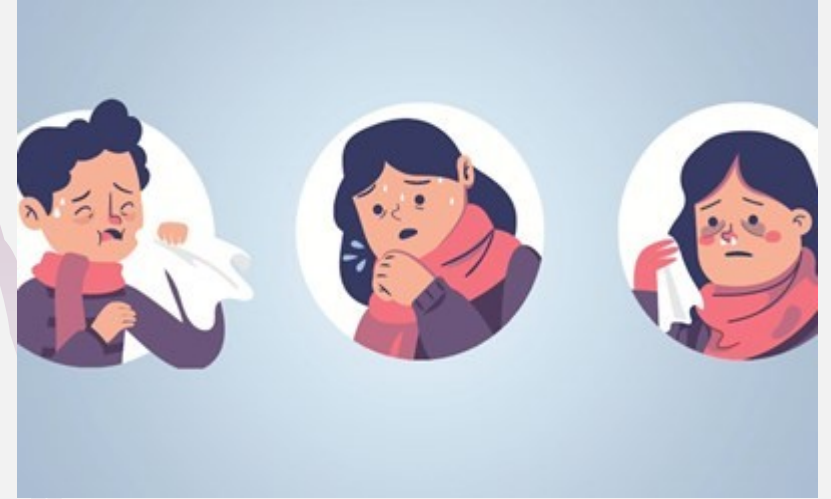
HSSV chú ý thực hiện 1 số khuyến cáo của cơ quan y tế để phòng lây nhiễm cá nhân (Tuân thủ qui định chung về phòng chống COVID-19)



Chủng ngừa Cúm hàng năm



Không tiếp xúc với các động vật nuôi, động vật hoang dã



Trước khi đến lớp, nếu có các dấu hiệu nghi ngờ (sốt, ho, khó thở), phải báo GVCN/CVHT để xin nghỉ học và đi khám bệnh ngay



Bên ngoài lớp học, thực hiện giãn cách với người khác, hạn chế tiếp xúc giữa học sinh các lớp học với nhau, đặc biệt là những chỗ đông người

NHỮNG KHUYẾN CÁO PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CHỦNG MỚI VI RÚT CORONA (nCoV)

Để phòng, chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rút Corona (nCoV), mọi người cần chủ động thực hiện các biện pháp sau:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.



- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính. Nếu cần thiết phải tiếp xúc thì phải đeo khẩu trang y tế đúng cách.

- Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.



- Cần che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn hoặc tay áo

- Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng



- Hạn chế đi du lịch đến các vùng có dịch bệnh.

- Tăng cường thông khí khu vực nhà ở bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ.



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT THÀNH PHỐ

1. Đối với người có biểu hiện bệnh viêm đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở):

- Không nên đi du lịch.
- Phải đeo khẩu trang y tế và đến khám bệnh tại cơ sở y tế gần nhất.
- Hạn chế đi đến các nơi tập trung đông người. Trong trường hợp đi đến các nơi tập trung đông người cần đeo khẩu trang đúng cách



2. Đối với người từ Trung Quốc trở về hoặc có tiếp xúc gần với người nghi nhiễm nCoV hoặc tiếp xúc với người nhiễm nCoV

- Tự cách ly tại nhà và theo dõi sức khỏe trong vòng 14 ngày. Khai báo với cơ sở y tế gần nhất để được hỗ trợ.
- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang, đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị.



Biết thêm chi tiết, vui lòng truy cập:

- Cổng thông tin điện tử Sở Y tế: medinet.hochiminhcity.gov.vn
- Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Thành phố:
Website: www.hcdc.vn hoặc www.t4ghcm.org.vn.
Fanpage: <https://www.facebook.com/pg/ksbthcm/posts/>



SỞ Y TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT THÀNH PHỐ



CHÚ Ý

Nếu trong giờ lên lớp học sinh sinh viên có các biểu hiện sốt, ho, khó thở hãy liên hệ với Trung Tâm y tế (Tầng trệt, Khu C) của nhà trường để hỗ trợ



THANK YOU !