



Preparing every student to thrive in a global society.

## ESUHSD Cách Hướng Dẫn Để Giữ Gìn Sức Khỏe



### Khuyến Khích Làm Những Cách Để Giữ Gìn Sức Khỏe

Dạy và nhắc nhở luôn luôn rửa tay, không dụi mắt, sờ mũi, và sờ miệng, và khi ho thì lấy tay che lại và khi hắt xì cũng lấy tay che lại khi tiếp xúc với các học sinh khác và với các nhân viên khác.

- Dạy cho học sinh và nhắc nhở nhân viên dùng khăn giấy khi chùi mũi và khi ho hay hắt xì vào khăn giấy hay vào cùi chỏ.
- Học sinh và nhân viên nên rửa tay trước khi ăn và sau khi ăn xong; nên rửa tay sau khi ho hay hắt xì; nên rửa tay sau khi ra ngoài; và nên rửa tay trước khi dùng nhà vệ sinh và sau khi dùng nhà vệ sinh.
- Học sinh và nhân viên nên dùng xà bông để rửa tay trong vòng 20 giây, bỏ xà bông lên tay rồi chà hai bàn tay lại với nhau, và dùng giấy chùi tay (hay dùng một miếng khăn) để chùi tay cho khô.
- Nhân viên nên làm mẫu và chỉ cách rửa tay. Thí dụ: cho những lớp học sinh còn nhỏ, dùng giờ đi nhà vệ sinh là thời gian để tập giữ gìn sức khỏe và chỉ cách rửa tay đúng cách.
- Học sinh và nhân viên nên dùng nước khử trùng không có mùi thơm để rửa tay khi không thể rửa tay được. Nước khử trùng phải được chà vào tay cho đến khi khô hẳn. Chú ý: luôn luôn rửa tay có hiệu quả hơn là dùng nước khử trùng để rửa tay.
- Chọn nước khử trùng có chất cồn Ethyl và nên dùng nước khử trùng này khi trẻ em rửa tay. Nước khử trùng có chất cồn Isopropyl thì độc hại hơn và có thể thấm qua làn da.
- Tất cả các nhân viên **phải** mang đồ che mặt trừ khi Cal/OSHA đặt tiêu chuẩn bắt buộc phải bảo vệ đường hô hấp. Giáo viên có thể dùng một miếng nhựa trong để che hết mặt, nếu có, để học sinh có thể thấy mặt của giáo viên và để tránh phát âm không được rõ.
- Những nhân viên làm ở khu thức ăn và nhân viên tiếp xúc với người khác (thí dụ: nhân viên tiếp tân ở văn phòng) thì **bắt buộc phải** mang găng tay và mang khẩu trang.
- Học sinh **phải** mang đồ che mặt. Đồ che mặt bằng vải rất là quan trọng khi không giữ được khoảng cách, như là khi đi xe buýt của trường học hay ở một nơi khác mà khó có thể giữ khoảng cách được. Mỗi trường học đều có cho một khẩu trang dùng một lần trong ngày rồi bỏ khẩu trang đó đi.
- Học sinh và nhân viên nên luôn luôn được nhắc nhở là không được đung vào khẩu trang mang trên mặt và luôn luôn rửa tay.
- Tin tức nên được cho tất cả nhân viên và gia đình trong cộng đồng trường học về cách dùng đúng cách khi dùng vải che mặt, tháo vải che mặt ra và cách giặt vải che mặt.