

Các em luyện gõ văn bản dưới đây và lưu lại với tên BaiTapVeNha

5 điều cần làm ngay để phòng chống dịch COVID-19

1. Hạn chế tối đa ra ngoài, chỉ ra ngoài khi thực sự cần thiết.
2. Nếu buộc phải ra ngoài luôn luôn đeo khẩu trang, hãy giữ khoảng cách tiếp xúc, tốt nhất là 2m.
3. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.
4. Thường xuyên vệ sinh nhà cửa, lau rửa thường xuyên, để thông thoáng, sinh hoạt lành mạnh.
5. Thực hiện khai báo y tế, cập nhật tình hình sức khỏe hàng ngày, giữ liên hệ thường xuyên với cán bộ y tế, cơ sở y tế.

Quy trình rửa tay đúng cách

- Bước 1: Làm ướt hai bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng 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 (làm sạch ngón tay cái).
- Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô tay.

Chú ý: Rửa tay bằng nước và xà phòng khi bàn tay có vết bẩn. Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu 30 giây. Các bước 2, 3, 4, 5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.