Hướng Dẫn Rửa Tay Đúng Cách

Tầm quan trọng của việc rửa tay

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để ngăn ngừa mầm bệnh lây lan. Rửa tay giúp loại bỏ bụi bẩn, mầm bệnh và các chất có hại khác trên da.

Hầu hết các mầm bệnh đều không thể nhìn thấy bằng mắt thường, nhưng chúng có thể khiến quý vị và những người xung quanh bị bệnh. Rửa tay thường xuyên giúp bảo vệ sức khoẻ cho mọi người.



Khi nào cần rửa tay

Rửa tay bằng xà phòng và nước bất cứ khi nào tay bị bẩn, cũng như vào những thời điểm sau:

Trước khi

- Chuẩn bị thức ăn.
- Ăn bữa chính hoặc ăn vặt.
- Chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Xử lý vết cắt hoặc trầy xước.
- Chăm sóc người bệnh.

Sau khi

- Chuẩn bị thức ăn.
- Ho, hắt hơi hoặc xì mũi.
- Đi vệ sinh.
- Thay tã hoặc giúp người khác đi vệ sinh.
- Xử lý vết cắt hoặc trầy xước.
- Chạm vào thú cưng, thức ăn của thú cưng hoặc chất thải động vật.
- Đổ rác.
- Chăm sóc người bệnh.
- Đến phòng khám hoặc bệnh viện.
- Chạm vào các vật dụng nơi công cộng như tay nắm cửa, xe đẩy siêu thị, nút bấm thang máy, tay vịn hoặc vòi nước uống công cộng.

CENTRAL HEALTH

Các bước rửa tay đúng cách



1. Làm ướt tay dưới vòi nước sạch đang chảy.
2. Cho xà phòng lên tay.
3. Chà hai bàn tay vào nhau cho đến khi tạo bọt.
4. Chà các kẽ ngón tay và phần bên dưới móng tay.
5. Chà các ngón tay cái và cổ tay.
6. Tiếp tục chà trong 20 đến 25 giây. Hát bài "Chúc Mừng Sinh Nhật (Happy Birthday)" hoặc bảng chữ cái (ABC) hai lần để canh thời gian.
7. Rửa tay thật sạch với nước.
8. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn giấy.
9. Khi ở nhà vệ sinh công cộng, hãy dùng khăn giấy để khoá vòi nước sau khi rửa tay.

Tại sao nước rửa tay khô lại quan trọng

Xà phòng và nước là lựa chọn tốt nhất.
Nếu không thể rửa tay, hãy dùng nước rửa tay khô có chứa ít nhất 60% cồn. Loại này diệt được nhiều mầm bệnh trên tay.

Cách dùng nước rửa tay khô



1. Mở khoá nắp an toàn, nếu cần.
2. Cho lượng nước rửa tay khô theo hướng dẫn trên nhãn vào lòng bàn tay.
3. Chà hai bàn tay vào nhau.
4. Thoa đều lên mặt trước, mặt sau bàn tay và giữa các kẽ ngón tay.
5. Chà lên các ngón tay cái và cổ tay.
6. Tiếp tục chà cho đến khi tay khô hoàn toàn—không lau đi. Nước rửa tay khô có tác dụng tốt nhất khi tự khô.

Mẹo hữu ích

Tháo nhẫn và các đồ trang sức khác trước khi rửa tay, nếu có thể.
Khi ở nhà vệ sinh công cộng, hãy dùng khăn giấy để khoá vòi nước sau khi rửa tay.