

Rửa Tay

Trong tình trạng khẩn cấp thì việc giữ cho bàn tay sạch sẽ có thể giúp cho bạn và những người khác khỏe mạnh.



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch là cách tốt nhất để loại bỏ những mầm bệnh mà có thể khiến bạn và những người khác bị ốm. Nếu không có sẵn xà phòng và nước sạch, hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay gốc cồn chứa ít nhất 60% cồn.



Duy trì sức khỏe bằng cách rửa tay nhiều lần mỗi ngày:

TRƯỚC KHI

- chế biến thức ăn
- ăn
- chăm sóc người ốm
- xử trí vết cắt hoặc vết thương

SAU KHI

- Đi vệ sinh
- Thay tã hoặc lau cho trẻ sau khi trẻ sử dụng bồn cầu
- Xì mũi, ho hoặc hắt hơi
- Chạm vào động vật, thức ăn của động vật hoặc chất thải của động vật
- Cầm vào thực phẩm hoặc thức ăn của vật nuôi
- Chạm vào rác thải



Đây là cách rửa tay đúng?

1. Làm ướt bàn tay dưới nước sạch đang chảy (ấm hoặc lạnh) và xoa xà phòng.
2. Xoa bằng cách chà tay với xà phòng.
3. Cọ tất cả các bề mặt bàn tay, gồm cả lòng bàn tay, mu bàn tay, các ngón tay, kẽ ngón tay và bên dưới móng tay.
4. Tiếp tục cọ trong tối thiểu 20 giây. Cần đồng hồ tính giờ? Ồ, hãy hát bài "Happy Birthday" hai lần.
5. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy.
6. Dùng khăn sạch lau khô hoặc hong khô tay.



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/handwashing