

## Rửa tay để cứu lấy mạng sống !

- Tốt nhất là hãy rửa tay với xà phòng và nước ấm trong 20 giây.
- Khi không có nước để rửa tay, hãy dùng các dung dịch có chứa cồn (các sản phẩm vệ sinh)
- Rửa tay trước khi chuẩn bị hoặc trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Giữ tay sạch sẽ giúp bạn phòng tránh được bệnh tật.

Khi nào thì bạn nên rửa tay ?

- Trước khi sửa soạn bữa ăn hoặc trước khi ăn.
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi thay tã hoặc làm vệ sinh cho trẻ sau khi trẻ đi vệ sinh.
- Trước và sau khi chăm sóc người bệnh.
- Sau khi cầm thức ăn chưa nấu chín, đặc biệt là thịt sống, gia cầm hoặc cá.
- Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi.
- Sau khi cầm nắm hoặc vứt bỏ súc vật.
- Sau khi cầm rác.
- Trước và sau khi chăm sóc vết cắt hay vết thương.
- Sau khi chạm vào các vật bẩn trong nước ngập hoặc nước thải.
- Khi tay bạn có vết bẩn.

Dùng các dung dịch có chứa cồn

- Cho sản phẩm dùng để rửa tay vào lòng bàn tay
- chà sát hai tay với nhau
- chà sát sản phẩm vệ sinh này trên khắp các bề mặt của bàn tay & các ngón tay cho đến khi tay khô.

*Lưu ý: Lượng cần dùng để giảm thiểu mầm bệnh tùy thuộc vào từng loại sản phẩm.*

Rửa tay với xà phòng và nước:

- Đặt hai bàn tay dưới dòng nước (nên là nước ấm, nếu có thể được)
- chà sát hai bàn tay với nhau ít nhất 20 giây (nên với xà phòng, nếu có thể được)
- Rửa thật kỹ hai tay, gồm cổ tay, lòng bàn tay, lưng bàn tay, và cả dưới các móng tay.
- Rửa sạch bụi bám dưới móng tay
- Rửa sạch xà phòng bám trên tay bạn.
- Lau khô tay hoàn toàn bằng một chiếc khăn sạch nếu có thể (điều này giúp loại bỏ vi trùng). Tuy nhiên, nếu không có sẵn khăn thì sấy khô tay bằng không khí cũng được.
- Nên vỗ nhẹ vào da hơn là chà sát tay để tránh làm da nứt nẻ hay bị rạn.
- Nếu bạn sử dụng loại khăn chỉ sử dụng một lần, dùng xong hãy vứt vào giỏ rác.

**Ghi nhớ:** nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng các chất rửa tay có cồn.