



Cách Rửa Tay Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Vietnamese translation of "Handwashing in Emergency Situations" (www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp)

Sau một trường hợp khẩn cấp, điều khó khăn nhất là tìm được nước sạch từ vòi nước. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải rửa tay để tránh bị bệnh. Cách tốt nhất là rửa tay với xà bông và nước nhưng khi không có nước, thì quý vị có thể dùng các sản phẩm có chứa chất cồn để rửa tay. Dưới đây là một số chỉ dẫn để rửa tay với xà bông và nước, và dùng các sản phẩm có chứa chất cồn.

Khi nào cần phải rửa tay?

1. Trước khi chuẩn bị làm/nấu thức ăn hoặc trước khi ăn.
2. Sau khi đi vệ sinh.
3. Sau khi thay tã hoặc chùi đít cho em bé khi em đi cầu/đi tiểu.
4. Trước hoặc sau khi chăm sóc một người bị bệnh.
5. Sau khi cầm thức ăn chưa chín, nhất là thịt, thịt gà hoặc cá sống.
6. Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc nháy mũi.
7. Sau khi ôm/vuốt ve thú vật hoặc hốt phân của chúng.
8. Sau khi đổ rác.
9. Trước và sau khi chùi rửa nơi bị đứt hoặc bị thương.

Cách rửa tay với các sản phẩm có chất cồn

Khi thấy bàn tay bị dơ, nên rửa với xà bông và nước nếu có.

Tuy nhiên, trong trường hợp không có nước và xà bông, hãy dùng các sản phẩm có chất cồn để rửa tay. Khi dùng loại kem chà tay có chất cồn, để kem lên lòng bàn tay và chà hai bàn tay với nhau, nhớ xoa toàn bộ bàn tay và ngón tay, cho đến khi tay khô. Nên nhớ là số lượng dùng cần thiết để giảm bớt số vi khuẩn trên tay thay đổi tùy theo sản phẩm.

Loại kem chà tay có chất cồn giảm bớt rất nhiều số lượng vi trùng trên da và trị rất nhanh.

Cách rửa tay với xà bông và nước

Cách đúng để rửa tay với xà bông và nước:

1. Gộp hai bàn tay lại và để dưới dòng nước chảy (nước ấm càng tốt).
2. Chà hai tay lại với nhau ít nhất từ 15 đến 20 giây (với xà bông nếu có). Rửa toàn bộ bàn tay, kể cả cổ tay lỏng bàn tay, bề ngoài của bàn tay, ngón tay, và dưới các ngón tay.
3. Chùi bụi đóng dơ dưới ngón tay.
4. Rửa xà bông trên tay.
5. Chùi cho tay khô hoàn toàn bằng giấy chùi tay nếu có (điều này giúp chùi bớt vi trùng). Tuy nhiên, nếu không có khăn giấy thì có thể để tay khô trong không khí.
6. Sờ vào da thay vì chà mạnh để tránh bị da khô hoặc nứt.
7. Nếu dùng khăn xài một lần thì nhớ vứt khăn vào thùng rác.

Cách Rửa Tay Trong Trường Hợp Khẩn Cấp
(tiếp theo trang trước)

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters,
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).