



Rửa
tay cho
sạch



Rửa
tay cho
sạch



Rửa
tay cho
sạch



Rửa
tay cho
sạch



Rửa
tay cho
sạch

Rửa tay bằng nước
dung dịch trong 20 giây
để bảo vệ khỏi nhiều
bệnh.

Do đó, nên nhớ:

Sử dụng xà bông

Rửa tay thường

Rửa đủ lâu



Sức khỏe quý vị nằm trong
bàn tay
sạch của mình.



Muốn biết thêm chi tiết về việc
rửa tay, hãy gọi ban Sức Khỏe
Công Cộng Massachusetts, Khoa
Bệnh Truyền Nhiễm và Chích
Ngừa tại số 617.983.6800 hoặc

viếng mạng lưới MDPH
www.mass.gov/handwashing

Handwashing Brochure - Vietnamese
Tháng Tư, 2004



In trên giấy tái tạo

Có cách nào
đơn giản nhất
để bảo vệ
mình không bị

cảm?

cúm?

tiêu chảy ?

Viêm gan A?

SARS?

Tại sao

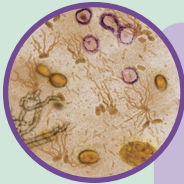
Nhiều bệnh bộc phát từ thức ăn là vì không rửa tay hoặc rửa tay không sạch.

Nhảy mũi và ho có thể truyền mầm cảm cúm trong không khí, nhưng hầu hết quý vị bị bệnh hoặc bị lây qua vi trùng trên bàn tay.

Vi trùng gây ra cảm cúm, SARS, viêm gan A và nhiều loại tiêu chảy khác cũng có thể bị lây và lan qua từ bàn tay của quý vị.

Nếu vi trùng này nằm trên bàn tay quý vị, tay chạm đến miệng hay mũi khi ăn, nhảy mũi hoặc ho có thể làm cho quý vị bệnh.

Rờ một ổ khóa cửa, nhấn nút thang máy, nắm một thanh sắt trên xe chuyên chở công cộng hoặc bắt tay, có thể lây vi trùng cho người khác.



Hãy tưởng tượng nhìn tay dơ của mình trong kính hiển vi. Quý vị nghĩ mình sẽ thấy những gì trên đó?

Khi nào

Luôn luôn phải rửa tay

Trước khi

- rời đến hoặc dùng thức ăn
- ăn hay uống
- gắn vào hay lấy ra kính sát tròng (contact lenses)
- chùi một vết cắt, trầy, phỏng hoặc da phồng
- chăm sóc người bệnh

Sau khi

- đi phòng vệ sinh
- giúp đỡ người khác sử dụng phòng vệ sinh*
- thay tả (cũng đừng quên rửa tay cho trẻ!)
- ho, nhảy mũi, hỉ mũi hoặc chùi mũi cho trẻ
- cầm thức ăn chưa nấu, nhất là thịt, gà, cá hoặc trứng
- đổ rác
- rờ một con thú - nhất là loại bò sát - hoặc hốt cục của thú vật
- chăm sóc một người bệnh hay bị thương
- sử dụng phương tiện chuyên chở công cộng

Bằng cách nào

Rửa tay là một bài học mà tất cả chúng ta đều được chỉ dạy khi còn trẻ, nhưng nhiều khi bị bận rộn hay gấp rút, chúng ta muốn làm gấp hoặc quên đi.

Chúng ta nghĩ rằng tay mình sạch, nhưng chúng sẽ dơ hoai nếu chúng ta không rửa cho sạch.

Chỉ xối nước lên tay không phải là rửa tay, đó là thấm nước. Muốn cho tay sạch, phải dùng xà bông.

Chà tay thật nhanh, dù với xà bông, cũng sẽ không làm cho tay sạch, và vài giây mà quý vị có thể tiết kiệm sau này có thể làm cho quý vị mất nhiều ngày hơn nếu bị bệnh.

Muốn chắc là tay được rửa thật sạch, chà lên lòng bàn tay, giữa các ngón tay, lưng bàn tay và dưới móng tay trong ít nhất 20 giây.

Sau khi dội nước, lau tay khô với giấy lau. Sử dụng giấy đó để tắt nước và mở cửa phòng vệ sinh.

Dùng loại xà bông thường. Xà bông chống vi khuẩn thì không cần thiết. Các loại xà bông này chỉ giết vi khuẩn, nhưng xà bông chống vi khuẩn có thể gia tăng vấn đề về sự chịu đựng thuốc kháng sinh.



Dội nước cho tay ướt



Thoa xà bông và chà trong 20 giây



Dội nước cho sạch



Chùi khô với khăn giấy



Dùng khăn đó để giựt nước cầu

Sức khỏe quý vị nằm trong bàn tay của mình.
sạch