

Rửa tay

Thói quen rửa tay tốt có thể giúp gia đình quý vị phòng tránh bị cảm lạnh, cúm, tiêu chảy và các bệnh truyền nhiễm khác như bệnh do COVID-19. Hãy tuân theo các lời khuyên sau đây về việc rửa tay và dạy con em quý vị cùng làm theo.

Khi nào nên rửa tay

Rửa tay thật kỹ trước khi:

- Chuẩn bị đồ ăn hay ăn uống
- Chăm sóc vết thương hay giúp cho người bị bệnh
- Sờ vào mũi, miệng hay mắt

Và sau khi:

- Đi vệ sinh
- Lau dọn nhà
- Thay tã
- Sờ vào thú nuôi hay động vật, hoặc thức ăn hay chất thải của chúng
- Chơi ở bên ngoài
- Xử lý thịt, cá hay trứng
- Lau hoặc xì mũi của quý vị hay của con bằng khăn giấy
- Nhảy mũi hay ho
- Chăm sóc vết thương hay giúp cho người bị bệnh
- Chạm vào rác thải
- Bàn tay trông có vẻ dơ bẩn

Nếu quý vị bị bệnh thì cần rửa tay thường xuyên hơn nữa.

Cách rửa tay

Muốn rửa tay đúng cách thì cần dùng xà bông, nước và động tác chà sát. Hãy thực hiện các bước quan trọng sau đây:



1. Làm ướt bàn tay dưới vòi nước sạch đang chảy. Có thể dùng nước ấm hay lạnh cũng được.
2. Lấy xà bông vào tay và xoa đều để tạo nên một lớp bọt. Đảm bảo quý vị rửa cả các “khe kẽ” ví dụ như kẽ ngón tay, phía dưới móng tay cũng như mu bàn tay và cổ tay.
3. Liên tục chà sát hai bàn tay trong ít nhất 20 giây.
4. Để tay dưới vòi nước sạch đang chảy và tiếp tục xoa tay vào nhau để tráng rửa thật sạch.
5. Lau khô tay bằng một khăn sạch khô hoặc để tay tự khô.

Nếu quý vị không có xà bông và nước, hãy dùng dung dịch vệ sinh tay

- Mua loại dung dịch vệ sinh tay chứa cồn, ví dụ như Purell, để rửa tay khi quý vị không có sẵn xà bông và nước. Đọc nhãn sản phẩm dung dịch vệ sinh tay để đảm bảo nó chứa ít nhất 60% cồn.

Rửa tay

- Để một lọ dung dịch trong xe, một lọ ở trường học và mang theo một lọ mỗi khi ra ngoài. Dung dịch này giúp làm sạch tay khi tay chưa bẩn lắm.
- Hãy đọc nhãn sản phẩm để biết lượng gel cần cho vào bàn tay. Xoa tay vào nhau để đảm bảo gel rửa toàn bộ bàn tay, kể cả các kẽ ngón tay. Tiếp tục xoa tay cho đến khi tay của quý vị có cảm giác khô – thường là khoảng 20 giây.
- Giám sát kỹ khi trẻ nhỏ sử dụng dung dịch vệ sinh tay, sau đó cất giữ dung dịch ở nơi ngoài tầm với của trẻ.

Dạy con quý vị:

- Che miệng bằng mặt trong cánh tay thay vì bàn tay khi bị nhảy mũi hay ho. Điều này giúp ngăn ngừa truyền nhiễm vi trùng.
- Giữ móng tay sạch sẽ.
- Tránh cắn móng tay.
- Không để trẻ cho tay vào miệng hoặc sờ tay lên mắt và mũi.

Các lời khuyên khác

- Sử dụng loại xà bông có nhiều màu sắc dành cho trẻ em. Một số loại có cả hương thơm hay các hình thù vui mắt để giúp cho việc rửa tay trở nên thú vị hơn.
- Yêu cầu con hát một bài hát ngắn mà cháu ưa thích trong khi xoa xà bông trên tay. Điều này giúp đảm bảo cháu rửa tay đủ lâu để làm sạch. Thử cho cháu hát bài ABC hoặc “Twinkle, Twinkle Little Star”.
- Khen ngợi trẻ khi cháu nhớ rửa tay hoặc rửa tay thật sạch.

Để Biết Thêm Thông Tin

- seattlechildrens.org
- Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Phòng Thông Tin Tiếp Thị (Marketing Communications) tại số 206-987-5323.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 1997, 2001, 2003, 2004, 2009, 2016, 2020 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington. Bảo lưu mọi quyền.

3/20
CE122V