

Nhớ rửa tay

Sau một thảm họa, giữ gìn sạch sẽ có thể rất khó khăn. Quý vị có thể không có nước sạch để dùng. Nhưng xin nhớ là ăn ở sạch sẽ giúp quý vị được lành mạnh.

Những gì có thể làm để giữ gìn sạch sẽ và lành mạnh

- Rửa tay với xà bông và nước sạch. Nếu không có xà bông và nước sạch, quý vị có thể dùng chất tẩy rửa có chứa cồn.
- Rửa tay nhiều lần trong ngày.

Những lúc nên rửa tay là

TRƯỚC KHI

- chuẩn bị thức ăn
- ăn
- sờ mó người bị bệnh
- sờ chỗ bị đứt, sưng hoặc vết thương.

SAU KHI

- đi nhà vệ sinh
- hỉ mũi, ho, hoặc ách xì
- sờ vào các đồ vật có thể mang mầm bệnh, như
 - tã hoặc trẻ con mới đi nhà vệ sinh
 - thức ăn chưa nấu (thức ăn còn sống)
 - thú vật hoặc phân thú vật
 - rác rưởi
 - các đồ vật tiếp xúc với nước lứt
 - người bị bệnh
 - bị đứt, sưng, và bị thương.



