



Vietnamese translation of "Clean Hands Save Lives: Emergency Situations"
(<http://www.bt.cdc.gov/disasters/handhygienefacts.asp>)

Rửa Tay Bảo Toàn Được Mạng Sống: Các Tình Huống Khẩn Cấp

Sau một trường hợp khẩn cấp, có thể khó tìm được nguồn nước sạch. Tuy nhiên, việc giữ cho đôi tay sạch sẽ giúp quý vị tránh được bệnh. Tốt hơn hết là rửa tay sạch bằng xà bông và nước trong 20 giây. Tuy nhiên, khi không có nước, quý vị có thể dùng các sản phẩm rửa tay bằng chất cồn (thuốc làm vệ sinh).

Khi nào thì quý vị nên rửa tay?

- Trước khi làm đồ ăn hoặc ăn uống
- Sau khi dùng nhà vệ sinh
- Sau khi thay tã hoặc chùi rửa cho em bé sau khi em dùng nhà vệ sinh
- Trước và sau khi chăm sóc cho người bị bệnh
- Sau khi cầm vào đồ ăn chưa nấu chín, đặc biệt là thịt, thịt gà, hoặc cá sống
- Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt xì
- Sau khi sờ vào thú vật hoặc dọn phân thú vật
- Sau khi đổ rác
- Trước và sau khi chữa cho nơi da bị rách hoặc vết thương

Dùng thuốc rửa tay bằng chất cồn

Khi tay bị bẩn thấy rõ, quý vị nên rửa tay bằng xà bông và nước khi có sẵn. Tuy nhiên, nếu không có xà bông và nước, dùng thuốc rửa tay bằng chất cồn.

- Thoa thuốc vào lòng một bàn tay.
- Xoa hai bàn tay vào nhau.
- Thoa đều thuốc lên khắp các bề mặt của bàn tay và ngón tay cho tới khi tay khô.

Ghi chú: Lượng thuốc cần để làm giảm số vi trùng trên đôi tay có khác nhau tùy theo mỗi loại thuốc.

Rửa bằng xà bông và nước

1. Chụm hai tay vào nhau dưới nước (nước ấm nếu có thể được).
2. Chà hai tay vào nhau ít nhất là từ 15-20 giây (với xà bông nếu có thể được). Rửa kỹ mọi bề mặt, bao gồm cổ tay, lòng bàn tay, mu bàn tay, các ngón tay, và dưới móng tay.
3. Rửa sạch bụi đất dưới các móng tay.
4. Xối rửa cho trôi xà bông khỏi bàn tay.
5. Lau khô bàn tay hoàn toàn bằng một khăn sạch nếu có thể được (làm như vậy sẽ giúp loại bỏ được vi trùng). Tuy nhiên, nếu không có sẵn khăn lau thì có thể hong khô đôi bàn tay ngoài không khí.
6. Vỗ nhẹ vào da thay vì chà xát để tránh bị sần sùi và nứt nẻ.
7. Nếu quý vị dùng loại khăn dùng một lần, vứt bỏ vào thùng rác sau khi lau.

Nên nhớ: Nếu không có xà bông và nước, dùng thuốc rửa tay bằng chất cồn.

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

Ngày 16 tháng Sáu, 2006

Trang 1 của 1