



# Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng

## Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

Rửa tay thường xuyên giúp quý vị và những người khác được mạnh khỏe. Rửa tay là điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để chặn đứng sự lây lan của vi trùng gây các bệnh như cảm lạnh, cúm, tiêu chảy, hoặc ói mửa.

### Tại sao rửa tay thì quan trọng?

Rửa tay quý vị và con quý vị là cách tốt nhất để chặn đứng sự lây lan của vi trùng. Siêu vi trùng có thể sống ở các bề mặt cứng cho tới 2 ngày và ở tay cho tới 5 phút. Khi quý vị rửa tay, quý vị giúp tay được sạch và xóa các mầm vi trùng gây bệnh.

Chúng ta đón vi trùng vào tay của mình bằng cách chạm tay vào người hoặc những đồ vật chung quanh chúng ta. Thực phẩm tươi sống, thú nuôi trong nhà và nhiều vật dụng khác trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta có vi trùng. Lau mũi hoặc thay tã cho một đứa trẻ là cách thông thường để vi trùng bám vào tay quý vị. Quý vị không thể tránh tiếp xúc với vi trùng, nhưng quý vị có thể giảm thiểu khả năng tự gây bệnh cho mình và những người khác bằng cách biết khi nào phải rửa tay.

### Làm thế nào để tôi rửa tay đúng cách?

Để rửa tay quý vị, hoặc tay con quý vị đúng cách, hãy làm theo các bước dưới đây:

1. Tháo nhẫn hoặc các đồ trang sức khác ở tay và cổ tay ra
2. Làm ướt hai tay với nước ấm
3. Rửa tất cả các phần của bàn tay với xà phòng loại thường và nước ít nhất trong 20 giây, và

chà hai tay chung với nhau cho sủi bọt (để giúp trẻ em rửa tay đủ lâu, hát bài ca ABC)

4. Rửa tay dưới vòi nước ấm
5. Dùng khăn hoặc giấy để lau tay cho khô
6. Dùng khăn giấy để khóa vòi nước lại và mở cửa để ra ngoài khi quý vị ở trong phòng vệ sinh công cộng

Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy dùng thuốc rửa tay có chất cồn. Sau khi cho thuốc hoặc keo sệt (gel) hoặc thuốc sủi bọt vào tay, hãy chà hai tay cho đến khi khô. Đây là một cách dễ dàng để rửa tay khi nào tay quý vị nhìn bằng mắt không thấy bị dơ.

### Tôi nên rửa tay cho con của mình như thế nào?

Để rửa tay con quý vị đúng cách, hãy làm theo các bước dưới đây:

1. Dùng xà phòng loại thường và một cái khăn (bằng vải hoặc bằng giấy) ấm, ướt, mới để rửa tay
2. Dùng khăn mới, ấm, ướt để lau lại cho sạch
3. Lau thật khô

### Khi nào tôi nên rửa tay?

Quý vị nên rửa tay trước và sau khi thực hiện các công việc gia tăng rủi ro bị vi trùng bám vào tay hoặc làm lây lan vi trùng.

Quý vị nên rửa tay trước khi:

- Chuẩn bị thức ăn hoặc ăn

- Cho em bé bú hoặc cho đứa trẻ ăn, kể cả khi cho con bú sữa mẹ
- Cho trẻ uống thuốc
- Thay tã
- Dùng chỉ cạo răng
- Gắn hoặc tháo kính áp tròng.

Quý vị nên rửa tay sau khi quý vị:

- Thay tã
- Chăm sóc cho một đứa trẻ bị bệnh
- Lau mũi cho con quý vị hoặc mũi của quý vị
- Giúp một đứa trẻ đi vệ sinh
- Chính mình đi vệ sinh
- Chế biến thịt tươi sống chẳng hạn như thịt heo, bò hoặc gà vịt
- Chạm tay vào thú nuôi trong nhà hoặc thú vật
- Dọn dẹp chuồng thú hoặc làm sạch hộp đựng phân thú
- Dọn dẹp chung quanh nhà

### **Khi nào trẻ em nên rửa tay?**

Trẻ em nên luôn luôn rửa tay trước khi ăn hoặc khi cầm nắm thực phẩm.

Trẻ em nên rửa tay sau khi các em:

- Đi vệ sinh
- Hỉ mũi
- Ho hoặc nháy mũi vào hai bàn tay của mình
- Chơi ngoài trời
- Chơi với thú nuôi trong nhà hoặc các con vật

Điều quan trọng để giúp trẻ em nhỏ rửa tay là phải chắc chắn việc rửa tay được làm tốt, và giúp các em học cách rửa tay sao cho đúng.

### **Làm thế nào để tôi có thể tránh lây vi trùng sang cho những người khác khi rửa tay?**

Để giúp làm giảm sự lây lan vi trùng cho những người khác khi rửa tay:

- Mỗi trẻ nên có khăn lau sạch có dán tên của riêng mình dùng để lau tay và lau mặt
- Dùng nước vòi đang chảy để rửa tay cho sạch, không dùng bồn nước đọng

Nguồn tài liệu: Hiệp Hội Nhi Khoa Canada  
([www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca))

Được chuyên thể với sự cho phép.