

Rửa tay: Giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng

Hand washing: Help stop the spread of germs

Rửa tay thường xuyên để giữ gìn sức khỏe cho bản thân và những người xung quanh. Rửa tay là việc quan trọng nhất bạn có thể làm để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng gây ra các bệnh như cảm lạnh, cúm, tiêu chảy hoặc nôn/ói.

Tại sao rửa tay lại quan trọng?

Rửa tay của bạn và tay của con là cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng. Khi rửa tay, bạn làm sạch tay và loại bỏ các vi trùng có thể gây bệnh.

Chúng ta có thể bị dính vi trùng vào tay khi chạm vào người khác hoặc các vật xung quanh. Thực phẩm sống, động vật và nhiều đồ vật trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta mang vi trùng. Việc lau mũi của bạn hoặc cho con bạn hoặc thay tã là một cách phổ biến khiến vi trùng bám vào tay bạn. Bạn không thể tránh khỏi việc tiếp xúc với vi trùng, nhưng bạn có thể giảm nguy cơ lây nhiễm cho bản thân và người khác bằng cách rửa tay.

Làm thế nào để rửa tay đúng cách?

Để rửa tay của bạn và tay của con bạn đúng cách, hãy làm theo các bước sau:

1. Tháo nhẫn hoặc đồ trang sức khác trên tay và cổ tay của bạn
2. Làm ướt tay bằng nước từ vòi đang mở
3. Rửa sạch tất cả các phần trên bàn tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, và chà xát hai tay vào nhau để tạo bọt (để giúp trẻ rửa tay đủ lâu, hãy hát bài hát ABC)
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước đang chảy

5. Lau khô tay bằng khăn vải hoặc khăn giấy sạch

6. Dùng khăn để tắt vòi nước và mở cửa khi bạn ra ngoài nếu bạn đang ở trong nhà vệ sinh công cộng

Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn. Sau khi thoa gel hoặc bọt, hãy chà xát hai tay vào nhau cho đến khi tay khô. Đây là cách dễ dàng để làm sạch tay của bạn miễn là tay không bị bẩn thấy rõ. Để chất khử trùng xa tầm tay trẻ em vì chúng có thể gây hại nếu nuốt phải.

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

Để rửa tay của con nhỏ của bạn đúng cách, hãy làm theo các bước sau:

1. Rửa bằng xà phòng thường và khăn ướt, sạch (khăn vải hoặc giấy)
2. Rửa sạch bằng khăn ướt mới khác
3. Lau khô thật kỹ

Khi nào thì tôi nên rửa tay?

Rửa tay khi tay bị bẩn thấy rõ và trước khi chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc mặt. Bạn cũng nên rửa tay trước hoặc sau khi tham gia các hoạt động làm tăng nguy cơ tiếp xúc hoặc lây lan vi trùng.

Rửa tay trước khi bạn:

- Chuẩn bị hoặc ăn thức ăn
- Cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ ăn, bao gồm cả việc cho con bú

- Cho bất kỳ ai dùng thuốc
- Thay tã
- Dùng chỉ nha khoa để vệ sinh răng
- Đeo hoặc tháo kính áp tròng
- Chăm sóc bất kỳ ai bị bệnh

Rửa tay sau khi bạn:

- Thay tã
- Chăm sóc bất kỳ ai bị bệnh
- Lau mũi cho con bạn hoặc xì mũi
- Sử dụng nhà vệ sinh hoặc giúp trẻ sử dụng nhà vệ sinh
- Xử lý thực phẩm sống như thịt hoặc gia cầm
- Chạm vào thú cưng hoặc động vật
- Làm sạch lồng thú cưng hoặc động vật hoặc hộp vệ sinh
- Lau dọn nhà cửa
- Xử lý rác

Khi nào thì trẻ em nên rửa tay?

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

Trẻ em nên rửa tay sau khi trẻ:

- Sử dụng nhà vệ sinh
- Lau mũi hoặc xì mũi
- Ho hoặc hắt hơi vào bàn tay
- Chơi ngoài trời
- Chơi với thú cưng hoặc động vật
- Đi học hoặc đi nhà trẻ

Điều quan trọng là phải giúp trẻ nhỏ rửa tay để đảm bảo trẻ thực hiện đúng cách và giúp trẻ học cách rửa tay đúng cách.

Tôi có thể tránh lây lan vi trùng sang người khác khi rửa tay bằng cách nào?

Để giúp giảm lây lan vi trùng sang người khác khi rửa tay:

- Mỗi trẻ nên có một khăn vải sạch có nhãn riêng để lau tay và mặt
- Sử dụng nước sạch từ vòi đang mở để rửa và tráng tay, không sử dụng chậu đựng nước
- Nếu bạn sử dụng xà phòng cục, hãy giữ xà phòng khô ráo trong hộp đựng tự thoát nước

Nguồn: Hiệp hội Nhi khoa Canada (Canadian Paediatric Society)

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

Được chỉnh sửa lại có sự cho phép.