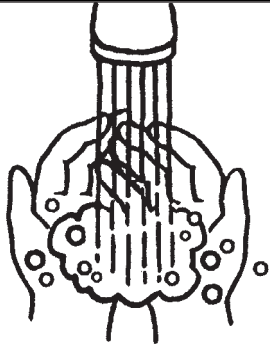


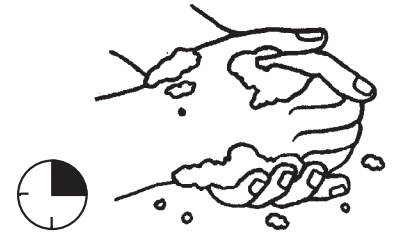
Rửa Tay



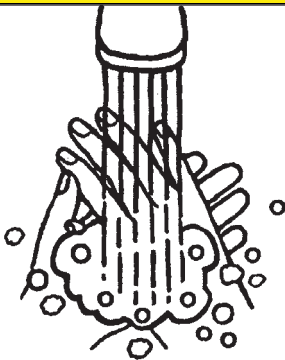
1. Xả nước cho ướt tay.



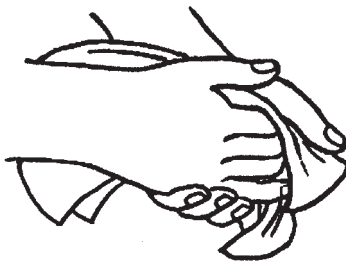
2. Thoa xà bông.



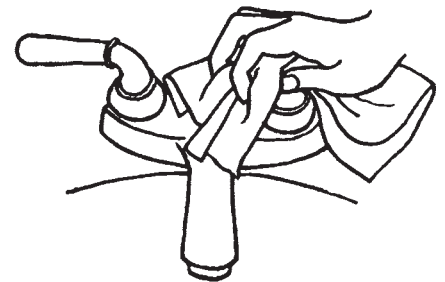
3. Chà sát trong 15 giây.
Cọ giữa các ngón, mu bàn tay, đầu ngón tay, dưới móng tay.



4. Xả thật sạch bằng nước chảy.



5. Lau khô tay bằng khăn giấy hay dùng máy thổi hơi nóng.



6. Lấy khăn giấy để vặn tắt nước nếu được.

Chặn đứng sự Lan truyền của Vi trùng

Luôn luôn Rửa Tay

Sau khi:

- Hắt hơi, ho hay hỉ mũi
- Dùng phòng vệ sinh hay thay tã lót
- Dọn dẹp rác

Trước và sau khi:

- Làm đồ ăn hay ăn uống
- Sờ vào một vết đứt hay vết sưng tấy không được băng

Chặn đứng sự Lan truyền của Vi trùng: Giữ Tay Cho Sạch

Tại sao giữ tay cho sạch lại là chuyện quan trọng?

Bàn tay mang theo và phát tán vi trùng. Khi quý vị sờ tay vào mắt, mũi hay miệng mà không làm tay sạch trước đã thì có thể sẽ đưa vi trùng vào thân thể. Vi trùng cũng có thể lan truyền khi một người hắt hơi hay ho vào tay rồi chạm tay vào người khác hay một vật khác như nắm đấm cửa, tay nắm ở xe điện ngầm hay máy điện thoại. Người bị vi trùng dính vào tay có thể bị đau ốm nếu không rửa sạch tay trước khi sờ lên mắt, mũi hay miệng.

Khi nào thì tôi cần phải rửa tay bằng xà bông và nước?

Sau khi:

- Hắt hơi, ho, hỉ mũi
- Dùng nhà vệ sinh
- Dọn dẹp rác
- Thay tã lót
- Đụng chạm đến thức ăn tươi sống

Trước và Sau khi:

- Làm đồ ăn và ăn uống
- Đụng chạm vào một vết đứt hay trầy sưng
- Sờ lên mắt, mũi hay miệng

Luôn luôn phải rửa tay nếu thấy bàn tay bẩn.

Cách rửa tay bằng xà bông và nước tốt nhất là?

Xả nước ấm cho ướt hai bàn tay rồi thoa xà bông.

Chà xát mạnh hai bàn tay vào với nhau chừng 15 giây.

Cọ xát mạnh cả bàn tay, kể cả mu bàn tay, giữa các ngón và dưới móng tay.

Xả nước kỹ rồi lau khô tay bằng khăn lau (ở các phòng vệ sinh công cộng xin dùng loại khăn chỉ dùng một lần) hay máy thổi hơi nóng.

Dùng khăn lau để khoá vòi nước lại, nếu cần.

Khi nào có thể dùng chất sát trùng tay (hand sanitizers) thay cho xà bông và nước?

Các chất sát trùng tay (hand sanitizers) rất hữu dụng khi không có xà bông và nước. Nếu thấy tay không có vẻ dơ bẩn thì dùng loại chất nhão hay kem sát trùng tay có gốc chất rượu (alcohol-based) (tối thiểu 60%), để giết bớt vi trùng. Nếu tay trông thấy bẩn, rửa bằng xà bông và nước. Những người chế biến thức ăn thì nên rửa tay bằng xà bông và nước hơn là dùng chất sát trùng tay.

Dùng chất sát trùng tay như thế nào?

Chọn loại chất sát trùng tay có ít nhất 60% cồn. Đổ một lượng nhỏ lên tay và xoa hai bàn tay vào với nhau, trải lượng thuốc lên hết cả bàn tay, kể cả các ngón tay và bên dưới các móng tay. Xoa hai bàn tay với nhau cho đến khi thật khô.

Chất sát trùng tay có an toàn cho trẻ em không?

Có. Trẻ nhỏ phải được trông chừng để bảo đảm cho các em dùng thuốc sát trùng tay đúng cách. Chất sát trùng tay phải được giữ ngoài tầm tay của các em để tránh các em lấy dùng không có người lớn trông chừng.

Sau khi rửa tay có nên dùng dầu bôi tay (hand lotion) không?

Có. Khi rửa tay thường xuyên thì chuyện da khô dễ xảy ra, nhất là về mùa đông. Da khô có thể bị nứt nẻ, tạo chỗ hở cho vi trùng xâm nhập vào cơ thể. Để tránh da khô, quý vị có thể dùng xà bông hay chất sát trùng tay đã có thêm dầu (gốc nước nếu thích) sau khi rửa tay.

Những nơi có thể tìm hiểu thêm ?

Xin gọi cho Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY: 416-392-0658, hay vào điểm mạng của chúng tôi www.toronto.ca/health.

Tháng Giêng 2007