



## Rửa Tay

Sau khi xảy ra một tình huống khẩn cấp, có thể sẽ khó tìm ra nước máy. Tuy nhiên, quý vị vẫn cần phải rửa tay kỹ lưỡng để tránh nhiễm bệnh. Tốt nhất là rửa tay với nước và xà phòng nhưng khi không có nước thì quý vị có thể dùng những sản phẩm có chứa cồn (an-côn) dùng để rửa tay. Sau đây là một số mẹo liên quan đến việc rửa tay bằng xà phòng với nước và bằng những sản phẩm có chứa cồn.

### Khi nào quý vị nên rửa tay?

1. Trước khi nấu ăn hoặc ăn thức ăn.
2. Sau khi đi nhà vệ sinh.
3. Sau khi lau chùi cho một đứa trẻ vừa đi nhà vệ sinh.
4. Khi chăm sóc cho một người bị bệnh.
5. Sau khi cầm hoặc đụng chạm với những loại thức ăn chưa nấu, đặc biệt là thịt sống, các loại gà vịt, hoặc cá.
6. Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi.
7. Sau khi cầm hoặc đụng chạm một con thú hoặc những chất thải của thú vật.
8. Sau khi cầm hoặc đụng chạm rác rến.
9. Khi chữa trị một vết cắt hoặc một vết thương.

### Những Kỹ Thuật Rửa Tay Bằng Các Sản Phẩm Có Chứa Cồn

Lúc đôi tay bị bẩn thấy rõ, nên rửa tay bằng xà phòng và nước khi có thể được.

Tuy nhiên, trong trường hợp không có nước và xà phòng, hãy dùng một sản phẩm có chứa cồn để rửa tay. Khi dùng loại thuốc chùi tay có chứa cồn, đổ thuốc ra lòng một bàn tay và cọ sát hai bàn tay với nhau, làm sao cho toàn bộ bề mặt của đôi tay cùng với tất cả các ngón tay đều dính thuốc và được cọ sát, cho tới khi đôi tay được khô. Nên lưu ý là số lượng thuốc chùi tay cần dùng để giảm bớt số vi khuẩn trên đôi bàn tay tùy thuộc vào loại thuốc, và số lượng mỗi loại có thể khác nhau.

Những loại thuốc chùi tay có chứa cồn có thể làm giảm bớt đáng kể số lượng vi sinh vật trên da, có hiệu quả nhanh, và ít làm cho da bị ngứa ngáy.

### Những Kỹ Thuật Rửa Tay Bằng Xà Phòng Và Nước:

#### Cách rửa tay bằng xà phòng và nước:

1. Để hai bàn tay dưới nước (nước ấm nếu có thể được).
2. Chà sát hai tay với nhau trong vòng ít nhất là 10 tới 15 giây (với xà phòng nếu có thể được). Rửa kỹ mọi bề mặt của đôi tay, kể cả cổ tay, lòng bàn tay, mu bàn tay, ngón tay, và bên dưới móng tay.
3. Rửa sạch cấu ghết bên dưới các ngón tay.

# Röu Tay

(Tiếp theo trang trước)

4. Dùng nước rửa cho sạch xà phòng.
5. Nếu có thể được hãy dùng khăn khô lau thật khô hai tay (làm như thế sẽ giúp chúi sạch vi trùng). Tuy nhiên, nếu không có khăn khô hoặc khăn có nhiều người dùng chung thì có thể cứ để cho không khí làm khô đôi tay.
6. Vỗ nhẹ vào da thay vì chà sát mạnh để tránh cho da khỏi bị sần sùi hay nứt nẻ.
7. Nếu quý vị dùng khăn lau tay loại dùng xong vứt đi, hãy vứt khăn vào thùng rác để cho người khác khỏi bị dính vi trùng nằm trong khăn đó.

Để biết thêm chi tiết, xin tới thăm trang mạng lưới điện toán [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), hoặc gọi đường dây khẩn tiếp ứng công cộng của CDC tại số (888) 246-2675 (tiếng Anh), (888) 246-2857 (tiếng Tây ban nha), hoặc (866) 874-2646 (dành cho người khiếm thính)