

## **BÀI TRUYỀN THÔNG VỀ RỬA TAY ĐÚNG CÁCH**

Rửa tay và rửa tay với xà phòng từ lâu được xem là một trong những biện pháp phòng bệnh tay chân miệng, bệnh về đường tiêu hóa, bệnh viêm gan A, E,...bệnh về giun sán rất hiệu quả và khâu rửa tay cũng vô cùng quan trọng không kém, thế như dù các vụ dịch hay đợt bùng phát bệnh tiêu chảy, bệnh tay chân miệng thường diễn ra tại nhiều tỉnh thành trong cả nước, nhưng thói quen rửa tay hình như chưa thực hiện một cách toàn diện, tích cực trong toàn dân, đặc biệt là trẻ em, người lớn và người đang nuôi hoặc chăm sóc trẻ ốm....

Rửa tay với xà phòng diệt khuẩn được hiểu như liều “vắc-xin” hiệu quả, tiết kiệm phòng ngừa hữu hiệu các bệnh tay chân miệng, bệnh đường tiêu hóa, phòng chống dịch bệnh covid 19, ... mà lúc cũng có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe.

Các nhà Khoa học đã khuyến cáo: “Rửa tay bằng xà phòng trước bữa ăn và sau khi đi vệ sinh giúp cứu nhiều mạng sống hơn bất kỳ mọi loại thuốc kháng sinh. Nó có thể làm giảm một nửa số ca tiêu chảy trên thế giới, giảm ½ các ca tử vong do viêm phổi và ¼ các ca do bệnh liên quan đến hô hấp”. Rửa tay là một cách hữu hiệu phòng chống các căn bệnh này”.

### **Thời điểm nào cần phải rửa tay?**

#### ***Luôn luôn rửa tay trước khi:***

- Chế biến hoặc chuẩn bị thực phẩm;
- Khi ăn uống;
- Điều trị vết thương hoặc chích thuốc;
- Chạm vào người bệnh, người bị thương, vết thương;
- Chèn hoặc loại bỏ kính áp tròng;

#### ***Luôn luôn rửa tay sau khi:***

- Chuẩn bị thức ăn, thịt gia cầm đặc biệt là nguyên liệu thô ;
- Sử dụng nhà vệ sinh;
- Chạm vào một con vật hay động vật đồ chơi, dây xích, chất thải;
- Thổi mũi, ho hoặc hắt hơi vào tay của bạn;
- Điều trị vết thương;
- Chạm vào người bệnh hay các vết thương;
- Khi xử lý rác thải hoặc một cái gì đó bị ô nhiễm, chẳng hạn như một miếng vải sạch hoặc giày bẩn;
- Rửa tay của bạn bất cứ lúc nào bạn thấy bẩn.

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

Theo công văn số 7517/BYT-ĐTtr của Bộ Y tế đã ban hành về quy trình rửa tay thường quy

## QUY TRÌNH RỬA TAY 6 BƯỚC CỦA BỘ Y TẾ



Bơm 3 - 5ml dung dịch vào lòng bàn tay



Chà hai lòng bàn vào nhau



Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại



Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay

- Từ bước 1 đến bước 6:  
Thực hiện mỗi bước 5 lần

- Làm ướt tay trước khi sử dụng. Rửa lại tay bằng nước sạch và lau khô.



Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia



Chà ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

- Nói chung tốt nhất bạn nên rửa tay bằng **xà phòng** và nước bằng cách thực hiện theo các bước đơn giản dưới đây:
  - Làm ướt tay bằng nước máy;
  - Áp dụng thoa xà bông, nước rửa tay;
  - Bắt đầu cọ 2 tay của bạn;
  - Chà hai tay trong ít nhất 20 giây. Hãy nhớ để chà tất cả bề mặt, bao gồm lòng bàn tay, cổ tay, giữa các **ngón tay** và phần da bên dưới móng tay của bạn.;
  - Rửa sạch lại tay với nước kỹ càng;
  - Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn dùng một lần hoặc sử dụng máy sấy không khí.

HIỆU TRƯỞNG

NHÂN VIÊN Y TẾ