

Rửa Tay

Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị không bị mắc bệnh.

Khi quý vị đang nằm viện hoặc được người khác chăm sóc, những người chăm sóc cho quý vị và khách thăm cũng cần rửa tay thường xuyên. Hỏi mọi người xem họ đã rửa tay trước khi chạm vào quý vị hoặc những đồ vật có thể được sử dụng để chăm sóc cho quý vị chưa.

Cũng cần rửa tay tại nhà nếu việc chăm sóc do bệnh nhân hoặc thành viên trong gia đình thực hiện. Rửa tay phải luôn là bước đầu tiên và cũng là bước cuối cùng trong hoạt động chăm sóc và cần thiết ngay cả khi đeo găng tay.

How to Wash Your Hands

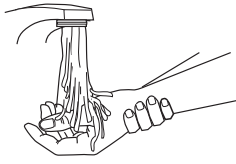
- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

Hướng Dẫn Rửa Tay

- Làm ướt tay bằng nước sạch chảy từ vòi (nước ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
- Xoa hai tay để tạo bọt bằng cách chà cùng xà phòng. Xoa mu bàn tay, các kẽ ngón tay và bên dưới móng tay. Quý vị có thể sử dụng bàn chải móng hoặc bàn chải đánh răng cũ để chải bên dưới và xung quanh móng.
- **Chà tay trong tối thiểu 20 giây.**
- Rửa sạch tay bằng nước sạch chảy từ vòi.
- Nắm khăn giấy hoặc khăn lau để tắt vòi nước. Cách đó sẽ giữ cho tay sạch khi quý vị chạm vào cần gạt vòi vốn không sạch.
- Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để khô tự nhiên.

Các Bước Rửa Tay

Hand Washing Steps



Làm ướt tay, tắt vòi nước và thoa xà phòng.
Wet hands, turn off water and add soap.



Tạo bọt xà phòng và chà tay trong ít nhất 20 giây.
Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.



Rửa sạch.
Rinse.



Đề khô.
Dry.



Dùng khăn để tắt vòi nước.
Turn off faucet with towel.

Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

Những Thời Điểm Quan Trọng Cần Rửa Tay

- Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Trước, trong và sau khi chế biến thức ăn
- Trước khi ăn
- Trước và sau khi chăm sóc cho người bệnh ở nhà
- Trước và sau khi xử lý vết cắt hoặc vết thương
- Sau khi vào nhà vệ sinh
- Sau khi thay tã hoặc vệ sinh cho trẻ sau khi đi vệ sinh
- Sau khi chạm vào động vật, thức ăn chăn nuôi hoặc phân động vật
- Sau khi xử lý thức ăn cho thú cưng hoặc âu yếm thú cưng
- Sau khi chạm vào rác thải
- Nếu tay quý vị bị bẩn hoặc nhờn có thể nhìn thấy

Hãy nhớ rằng tay vẫn có thể chứa vi khuẩn dù trông có vẻ sạch.

Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

Dung Dịch Rửa Tay Khô

Rửa tay bằng xà phòng và nước là cách tốt nhất để loại bỏ tất cả các loại vi khuẩn và hóa chất. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch rửa tay khô chứa ít nhất 60% cồn.

Để rửa sạch tay, lấy một lượng dung dịch đủ ra tay và làm ướt lòng, mu bàn tay và các ngón tay. Chà mạnh chất lỏng như thể quý vị đang rửa tay. Đừng quên rửa các kẽ ngón tay. Chà tay cho đến khi tay khô.