

Rửa Tay Sạch Để Có Cuộc Sống Khỏe Mạnh: Sự kiện khẩn cấp

Sau khi xảy ra sự kiện khẩn cấp, khó có thể tìm thấy nước. Tuy nhiên, giữ tay sạch sẽ giúp bạn tránh bị nhiễm bệnh. Tốt nhất là nên rửa tay sạch bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây. Tuy vậy, khi không có nước, bạn có thể dùng các sản phẩm rửa tay có chất cồn để rửa tay (thuốc diệt trùng)

Khi nào bạn nên rửa tay?

Các ví dụ gồm có:

- Trước khi chuẩn bị thức ăn hay trước khi ăn
- Sau khi đi nhà vệ sinh
- Sau khi thay tả hay chùi rửa cho trẻ vừa mới đi vệ sinh
- Trước và sau khi chăm sóc người bệnh
- Sau khi xử lý thực phẩm chưa nấu chín, nhất là thịt, gia cầm, hay cá sống
- Sau khi hỉ mũi, ho, hay hắt hơi
- Sau khi xử lý động vật hay chất thải động vật
- Sau khi xử lý rác
- Trước và sau khi điều trị vết đứt hay vết thương
- Sau khi xử lý các vật dụng bị nhiễm bẩn bởi nước lũ hay nước cống

Dùng thuốc diệt trùng có cồn

Khi tay bạn bị dơ, bạn nên rửa sạch bằng xà phòng và nước ấm nếu có thể. Tuy nhiên, nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng thuốc diệt trùng có cồn.

- Cho sản phẩm vào lòng bàn tay.
- Chà hai tay vào nhau.
- Chà sản phẩm lên bề mặt tay và ngón tay cho đến khi tay của bạn khô.

Lưu ý: lượng sản phẩm cần thiết để giảm vi trùng trên tay khác nhau tùy theo sản phẩm.

Rửa tay bằng xà phòng và nước

1. Đặt hai tay dưới vòi nước (nước ấm nếu có thể).
2. Chà hai tay vào nhau ít nhất trong 20 giây (với xà phòng nếu có thể). Rửa sạch các bề mặt, bao gồm cổ tay, lòng bàn tay, mu bàn tay, ngón tay, và dưới các móng tay.
3. Rửa sạch bụi bẩn dưới móng tay của bạn.
4. Rửa sạch xà phòng
5. Lau khô tay hoàn toàn bằng khăn sạch nếu có thể (điều này giúp loại bỏ mầm bệnh). Tuy nhiên, nếu không có khăn, có thể phơi gió cho khô tay.
6. Vỗ nhẹ da của bạn, không nên chà sát để tránh bị rạn nứt.
7. Nếu bạn sử dụng khăn dùng một lần, hãy vứt khăn vào thùng rác.

Hãy nhớ: Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng thuốc diệt trùng có cồn.