

# CÁC BƯỚC RỬA TAY

Dùng lan truyền vi trùng và giữ cho bản thân quý vị và những người khác không bị bệnh.



1. Làm ướt tay bằng nước ấm.



2. Xát xà-phòng. Xà-phòng loại bỏ dầu, thứ giúp vi trùng bám vào tay của quý vị.



3. Chà xát và cọ rửa tay với nhau trong thời gian tối thiểu là 20 giây. Chà xát và cọ rửa kỹ cổ tay, lòng bàn tay, giữa các ngón tay, phía dưới móng tay, và mu bàn tay của quý vị. Xà-phòng và hành động chà xát làm vi trùng rời khỏi tay của quý vị.



4. Rửa tay thật kỹ bằng nước ấm đang chảy dưới vòi.



5. Lau tay cho khô hoàn toàn bằng khăn sạch hoặc khăn giấy. Sử dụng khăn để khóa vòi nước khi quý vị hoàn thành việc lau khô tay mình. Ném bỏ khăn giấy.

Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn. Chất khử trùng rửa tay bằng cồn có thể tìm thấy ở dạng chất lỏng hoặc khăn lau. Đảm bảo là sản phẩm có chứa 60 phần trăm là cồn.

**Sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn:**

- Chà xát chất lỏng hoặc khăn lau khắp cả hai bàn tay.
- Chà xát tay với nhau trong thời gian 30 giây cho đến khi cảm thấy đã khô.