

# Tờ Mẹo An Toàn của Nhân Viên Vệ Sinh

Một loạt các mẹo sức khỏe và an toàn để ngăn ngừa thương tích liên quan đến công việc trong ngành công nghiệp vệ sinh



Tháng 3 năm 2020

Số 2, Tập 2



## Tự bảo vệ bản thân trước đại dịch COVID-19: Hãy Rửa Tay!

Rửa tay là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa mầm bệnh lây lan. Giữ tay sạch có thể ngăn mầm bệnh lây lan và bảo vệ cộng đồng của quý vị.

**Hãy rửa tay thường xuyên — đặc biệt khi quý vị có nhiều khả năng bị lây nhiễm và lan truyền mầm bệnh:**

- Trước, trong và sau khi chế biến thực phẩm
- Trước khi ăn
- Trước và sau khi chăm sóc ai đó trong nhà bị ốm kèm theo triệu chứng nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Trước và sau khi điều trị vết cắt hoặc vết thương
- Trước và sau khi vệ sinh các bề mặt – trước khi chạm vào bề mặt đã được sát trùng; sau khi chạm vào bề mặt chưa được vệ sinh
- Sau khi vệ sinh phòng tắm
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi thay tã hoặc rửa rầy cho trẻ sau khi đi vệ sinh
- Sau khi bị sổ mũi, ho hoặc hắt hơi
- Sau khi chạm vào vật nuôi, thức ăn cho vật nuôi hoặc chất thải của vật nuôi
- Sau khi xử lý thức ăn cho vật nuôi hoặc thức ăn chơi cho vật nuôi
- Sau khi chạm vào rác hoặc thùng rác rỗng

### Năm Bước để Rửa Tay Đúng Cách Mỗi Lần:

1. **Làm ướt** tay bằng nước sạch dưới vòi nước đang chảy (ấm hoặc lạnh) và xoa xà phòng.
2. **Xoa** xà phòng trên tay, bao gồm cả mu bàn tay, các kẽ tay và bên dưới móng tay.
3. **Chà** tay trong ít nhất 20 giây. Bạn cần đồng hồ đếm giờ? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” hai lần.
4. **Rửa sạch** tay bằng nước sạch dưới vòi nước đang chảy.
5. **Lau khô** tay bằng khăn sạch hoặc để tay khô tự nhiên.

### Sử Dụng Nước Rửa Tay Khô Khi Không Thể Dùng Xà Phòng và Nước

Nếu quý vị không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay khô chứa ít nhất 60% cồn. **Nước rửa tay khô có thể giúp tiêu diệt nhanh lượng mầm bệnh trên tay trong nhiều tình huống. Tuy nhiên, nước rửa tay khô không thể loại bỏ được mọi loại mầm bệnh.** Cách sử dụng nước rửa tay khô:



1. Lấy gel ra lòng bàn tay.
2. Chà hai bàn tay vào nhau.
3. Chà gel lên mọi bề mặt của bàn tay và ngón tay cho đến khi tay khô. Quy trình này cần được thực hiện trong khoảng 20 giây.