

# Rửa tay để ngăn ngừa bệnh lây lan

## Dung dịch khử trùng tay



Nếu không thể rửa tay bằng vòi nước máy, xin hãy dùng dung dịch khử trùng tay có chứa cồn để rửa tay.

Nguồn: Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>

## Quy trình khử trùng tay

Nguồn: Trích dẫn từ dụng cụ giáo dục phiên bản 3.1 của Hiệp Hội Giáo Dục Về Bệnh Truyền Nhiễm và Môi Trường Nhật Bản.

- Lấy khoảng 3ml dung dịch khử trùng vào lòng bàn tay (1 lần ấn bơm, ta sẽ lấy được khoảng 3ml dung dịch dạng sương)
- Đầu tiên, chà rửa tất cả các đầu ngón tay bằng dung dịch khử trùng vừa lấy.
- Tiếp đến chà sát kỹ 2 lòng bàn tay.
- Tiếp theo, chà rửa mặt ngoài của 2 bàn tay.
- Chà rửa giữa các ngón tay.
- Chà rửa ngón cái.
- Đừng quên chà rửa cổ tay. Cần thận chà rửa cho đến khi dung dịch khử trùng khô hẳn.

Khử trùng các ngón tay là điểm đặc biệt cần lưu ý.

Chú ý! nên rửa tay trước khi ăn, trước khi nấu nướng và sau khi đi vệ sinh.



Nguồn: Truyền hình mạng của chính phủ.  
TV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)