



# Một số điều về vệ sinh bàn tay

## Vệ sinh bàn tay là gì?

Vệ sinh bàn tay nghĩa là rửa sạch tay với xà phòng và nước hoặc chất chà tay có gốc cồn.

## Tại sao vệ sinh bàn tay quan trọng?

Vệ sinh bàn tay là giải pháp hiệu quả nhất để ngăn chặn bệnh truyền nhiễm lan truyền.

Nhiều loại bệnh truyền nhiễm, chẳng hạn như cảm và cúm là do mầm bệnh truyền từ người này sang người khác.

Ngay cả khi tay quý vị trông sạch sẽ thì quý vị vẫn có thể đang mang mầm bệnh. Điều đó là do chúng rất nhỏ nên quý vị không thể nhìn thấy được. Đó là nguyên nhân vì sao khi quý vị chạm vào người hoặc đồ vật khác quý vị có thể truyền mầm bệnh mà không nhận ra.



## Rửa tay khi nào

Quý vị nên rửa tay sạch sẽ và thường xuyên, đặc biệt là:

- Trước, trong và sau khi chuẩn bị thực phẩm
- Sau khi đi vệ sinh hoặc thay tả lót
- Sau khi hỉ mũi, hắt hơi hoặc ho
- Khi thấy tay dơ
- Sau khi hút thuốc
- Sau khi chăm sóc hoặc vỗ vào động vật
- Trước và sau khi chăm sóc người ốm
- Khi vào và rời khỏi cơ sở chăm sóc sức khỏe.





## Cách rửa tay

Hầu hết chúng ta đều không chú ý đến cách rửa tay nhưng thực hiện việc đó đúng cách là điều quan trọng.

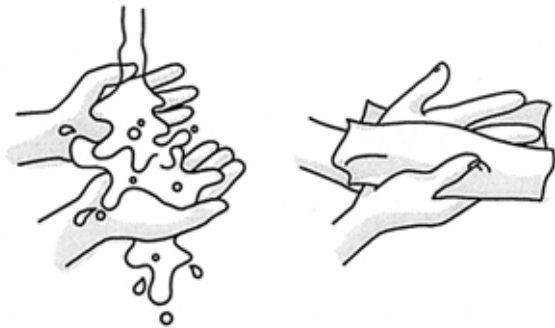
## Sử dụng xà phòng và nước

Khi quý vị thấy tay dơ hãy rửa sạch với nước và xà phòng.

- Làm ướt tay và sử dụng xà phòng.
- Chà xà phòng đều khắp cả hai bàn tay. Chú ý phần lưng bàn tay và các ngón tay, móng tay, đầu ngón tay và các kẽ ngón tay.



- Rửa tay dưới vòi nước chảy.
- Lau khô tay bằng khăn hoặc khăn giấy.



## Sử dụng chất chà tay có gốc cồn

Nếu không có xà phòng và nước thì có thể sử dụng chất chà tay có gốc cồn.



- Sử dụng lượng chất chà tay đủ để chà đều khắp cả hai bàn tay
- Chà đều khắp bề mặt bàn tay. Chú ý phần lưng bàn tay và các ngón tay, móng tay, đầu ngón tay và các kẽ ngón tay.



- Chà hai bàn tay vào nhau cho đến khi khô.

Chất chà tay có gốc cồn thường được đóng gói nhỏ có thể mang theo theo trong túi xách, hành lý hoặc trong túi. Đây là sản phẩm lý tưởng để mang theo đi du lịch.

## Vệ sinh bàn tay trong môi trường chăm sóc sức khỏe

Khi chúng ta cường tráng và khỏe mạnh, thường chúng ta có thể tự mình chống lại mầm bệnh và các bệnh truyền nhiễm. Có làn da khỏe mạnh và lành lặn (không bị thương tổn) là một trong những cách để chúng ta có thể làm được điều đó.

Khi quý vị không khỏe, chẳng hạn như sau khi phẫu thuật khả năng chống lại nhiễm trùng có thể bị suy yếu đi. Việc nhiễm trùng trong bệnh viện có thể gây ra:

- Bệnh tật
- Nằm viện lâu hơn
- Chậm hồi phục
- Gây căng thẳng thêm cho tất cả mọi người liên quan.

Mỗi lần quý vị đến thăm ai đó trong cơ sở chăm sóc sức khỏe, điều quan trọng là quý vị phải rửa sạch tay, ngay cả khi tay quý vị trông sạch sẽ.

Các lọ chất chà tay được đặt tại tất cả các khu vực của bệnh nhân và khu vực đông người qua lại trong cơ sở chăm sóc sức khỏe của quý vị.



## Cộng tác cùng nhau

Nghiên cứu cho thấy việc tăng cường vệ sinh bàn tay:

- ở những nhân viên chăm sóc sức khỏe có thể giảm thiểu việc lan truyền mầm bệnh trong bệnh viện
- bảo vệ cả bệnh nhân và nhân viên chăm sóc sức khỏe
- giảm thiểu số lượng bệnh truyền nhiễm liên quan đến chăm sóc sức khỏe.

Các bệnh viện ở Tây Úc đã tăng cường tiếp cận với các sản phẩm vệ sinh bàn tay cho nhân viên chăm sóc sức khỏe. Việc này bao gồm đặt chất chà tay có gốc cồn trong khu vực phòng của bệnh nhân.



Nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nên luôn luôn thực hiện việc vệ sinh bàn tay trước mặt quý vị. Nếu quý vị không thấy họ làm điều đó và quý vị lo lắng, vui lòng nhắc nhở họ.

Bộ Y Tế Tây Úc và các bệnh viện công ở Tây Úc đã tham gia vào Chương trình Vệ sinh Bàn tay Quốc gia (NHHI) từ năm 2009. Chương trình này là một chương trình do Ủy hội Úc về An toàn và Chất lượng trong Chăm sóc Sức khỏe phát triển để tăng cường vệ sinh bàn tay trong các bệnh viện ở Úc.

Một phần quan trọng của chương trình này là quan sát thường xuyên và kiểm tra việc thực hiện vệ sinh bàn tay của nhân viên chăm sóc sức khỏe khi họ chăm sóc bệnh nhân. Thông tin này sau đó sẽ được góp ý với nhân viên chăm sóc sức khỏe để hỗ trợ nâng cao thực hiện vệ sinh bàn tay.

Tây Úc là một trong những bang đầu tiên của Úc báo cáo dữ liệu này công khai và cam kết thông tin cho cộng đồng Tây Úc về việc thực hiện trong bệnh viện.

Dữ liệu tuân thủ vệ sinh bàn tay Tây Úc có sẵn tại đây (bằng tiếng Anh):



<http://www.health.wa.gov.au/handhygiene/monitoring/index.cfm>

Để biết thêm thông tin, liên hệ với Đơn vị Kiểm soát Truyền nhiễm tại bệnh viện của quý vị hoặc Vệ sinh Bàn tay Úc thông qua [trang mạng](#) của họ.

## Ghi nhớ

- Vệ sinh bàn tay nghĩa là rửa sạch tay với xà phòng và nước hoặc chất chà tay có gốc cồn.
- Vệ sinh bàn tay tốt sẽ giảm thiểu việc lan truyền mầm bệnh và bệnh truyền nhiễm.

---

## Thông tin thêm

Điều phối viên Vệ sinh Bàn tay Tây Úc

Điện thoại: 9222 2197

Email: [handhygienewa@health.wa.gov.au](mailto:handhygienewa@health.wa.gov.au)