

Vệ sinh tay

Hướng dẫn vệ sinh tay

(Hand Hygiene A Guide to Clean Hands)



Tại sao tôi cần rửa tay sạch?

(Why do I need to clean my hands?)

Rửa tay sạch (còn gọi là vệ sinh tay) là một trong những cách tốt nhất để ngăn vi trùng lây lan. Con đường lây lan chính của vi trùng là qua tay. Quý vị có thể tiếp xúc với vi trùng ở hầu hết mọi nơi, bao gồm điện thoại, tay nắm cửa và lan can. Quý vị có thể làm lây lan những vi trùng này từ bệnh viện, phòng khám hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe khác mà không hề hay biết.

Tay của quý vị có thể trông sạch sẽ, nhưng vẫn có thể mang vi trùng gây truyền nhiễm. Khi quý vị quên rửa tay sạch hoặc rửa tay không kỹ, quý vị có thể làm lây lan vi trùng sang người khác. Quý vị cũng có thể làm lây lan vi trùng cho bản thân nếu quý vị đưa tay không sạch chạm vào mắt, miệng, mũi hoặc vết cắt trên cơ thể.

Điều quan trọng là phải khuyến khích các thành viên trong gia đình, khách đến thăm và nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị rửa tay sạch mỗi khi họ đến thăm quý vị hoặc giúp chăm sóc cho quý vị. Giúp ngăn chặn sự lây lan của vi trùng gây truyền nhiễm trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe.

Khi nào tôi cần rửa tay sạch?

(When do I need to clean my hands?)

Luôn rửa tay sạch sẽ:

- trước khi quý vị chuẩn bị thức ăn và dùng bữa
- trước khi quý vị chạm vào mắt, mũi hoặc miệng
- sau khi quý vị đi vệ sinh, xì mũi hoặc ho hoặc hắt hơi vào tay
- trước khi quý vị tiếp xúc với bệnh nhân hoặc những người sống trong cơ sở chăm sóc sức khỏe (cư dân) và trước khi quý vị vào phòng của họ
- sau khi quý vị tiếp xúc với bệnh nhân hoặc cư dân và sau khi rời khỏi phòng, khoa và cơ sở chăm sóc sức khỏe của họ

Tôi có nên sử dụng dung dịch khử trùng tay hay xà phòng và nước?

(Should I use hand sanitizer or soap and water?)

Quý vị có thể dùng dung dịch khử trùng tay (dung dịch rửa tay chứa cồn) hoặc xà phòng và nước để vệ sinh tay.

Nên sử dụng dung dịch khử trùng tay tốt nhất là khi:

- tay của quý vị nhìn không bẩn hoặc cảm thấy không bẩn



- quý vị đi vào hoặc rời khỏi phòng của bệnh nhân hoặc phòng của cư dân, khoa và cơ sở chăm sóc sức khỏe

Thực hiện theo các bước sau để vệ sinh tay bằng dung dịch khử trùng tay:

1. Xắn tay áo dài lên và kéo đồng hồ, vòng tay và các vật dụng khác trên cổ tay lên.
2. Cho một lượng dung dịch khử trùng tay bằng lòng bàn tay lên tay.
3. Xoa dung dịch khử trùng lên khắp bàn tay, cổ tay, ngón tay, đầu ngón tay và ngón cái.
4. Chà cho đến khi tay khô hoàn toàn.



Nên sử dụng xà phòng và nước tốt nhất là khi:

- khi tay của quý vị nhìn thấy bẩn hoặc cảm thấy bẩn
- trước khi quý vị dùng bữa hoặc chuẩn bị thức ăn
- sau khi quý vị sử dụng phòng tắm

Thực hiện theo các bước sau để rửa tay sạch bằng xà phòng và nước:

1. Xắn tay áo dài lên và kéo đồng hồ, vòng tay và các vật dụng khác trên cổ tay lên.
2. Làm ướt tay bằng nước ấm.
3. Cho đủ xà phòng lên tay để xoa đều tay.
4. Xoa xà phòng lên khắp bàn tay, cổ tay, ngón tay, đầu ngón tay và ngón cái.
5. Rửa và chà tay trong vòng 15 đến 30 giây.
6. Rửa sạch tay dưới vòi nước ấm.
7. Dùng khăn giấy thấm khô tay.
8. Dùng khăn giấy tắt vòi nước.



Khi nào nhóm chăm sóc sức khỏe cho tôi cần rửa tay sạch?

(When does my healthcare team need to clean their hands?)

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ tuân theo “4 Moments for Hand Hygiene (4 thời điểm vệ sinh tay)” khi họ chăm sóc cho quý vị. Họ sẽ rửa tay sạch sẽ:

Thời điểm 1 (Moment 1)

- trước khi họ vào phòng của quý vị
- trước khi họ chạm vào quý vị hoặc bất kỳ thứ gì xung quanh quý vị, kể cả quần áo và vật dụng cá nhân của quý vị

Thời điểm 2 (Moment 2)

- trước khi họ đeo găng tay
- trước khi họ thực hiện một thủ thuật, như bắt đầu tiêm tĩnh mạch (IV), thay băng, đặt ống thông hoặc chuẩn bị thuốc cho quý vị

Thời điểm 3 (Moment 3)

- sau khi họ tiếp xúc với bất kỳ chất dịch cơ thể nào của quý vị, như máu, nước tiểu (nước đái), phân (cứt), chất nôn hoặc nước dãi (nước bọt)
- sau khi họ cởi găng tay tiếp xúc với chất dịch cơ thể của quý vị (như thay băng hoặc lấy máu của quý vị để xét nghiệm máu)

Thời điểm 4 (Moment 4)

- sau khi họ chạm vào quý vị hoặc bất kỳ thứ gì xung quanh quý vị
- trước khi họ rời khỏi khu vực của quý vị

Nếu quý vị không thấy một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe rửa tay sạch sẽ, quý vị có thể nói, " didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them? (Tôi không thấy anh/chị rửa tay, anh/chị có thể vệ sinh tay không?)" Nhóm chăm sóc sức khỏe rất mong nhận được các câu hỏi của quý vị.

Vui lòng nhắc khách đến thăm cũng phải rửa tay sạch sẽ để vi trùng không xâm nhập vào phòng của quý vị.

Bằng cách giữ tay sạch sẽ, tất cả chúng ta có thể tạo ra một môi trường an toàn hơn.

Cập nhật đến: Ngày 30 tháng 11 năm 2020

Tác giả: Bộ phận Phòng ngừa & Kiểm soát Lây nhiễm, Alberta Health Services

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không được sử dụng tài liệu này thay cho tư vấn, hướng dẫn hoặc điều trị y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.