

# Thông điệp Mạng Xã hội về Rửa tay

## Tại sao phải rửa tay

- #HandWashing (rửa tay) là một trong những cách tốt nhất để ngăn ngừa sự lây lan của vi khuẩn & và bệnh tật. <http://go.usa.gov/XpVw>
- #HandWashing rất dễ làm & giúp mọi người giữ sức khỏe. <http://go.usa.gov/XpVw>
- Bàn tay sạch sẽ có thể ngăn vi trùng lây lan sang người khác trong cộng đồng. <http://go.usa.gov/XpVw>

## Khi nào cần rửa tay

- Khi nào quý vị cần rửa tay? <http://go.usa.gov/Xppx> #HandWashing
- Rửa tay trước, trong và sau khi chuẩn bị thức ăn và trước khi ăn. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Rửa tay trước và sau khi chăm sóc cho người bị bệnh. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Rửa tay trước và sau khi điều trị vết cắt hoặc vết thương. #HandWashing <http://go.usa.gov/Xppx>
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Rửa tay sau khi thay tã hoặc lau chùi cho một đứa trẻ mới đi vệ sinh. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Rửa tay sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Rửa tay sau khi chạm vào rác. <http://go.usa.gov/Xppx>

## Cách rửa tay

Làm theo 5 bước để rửa tay đúng cách. <http://go.usa.gov/Xppx> #HandWashing

1. Làm ướt tay bằng nước sạch từ vòi, tắt vòi & thoa xà phòng.
2. Chà - chà sát hai bàn tay với nhau với xà phòng. Chà cả mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay.
3. Chà tay ít nhất 20 giây. Hát bài hát "Chúc mừng sinh nhật" hai lần để định thời gian!
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để khô tự nhiên.

## Nước rửa tay diệt khuẩn

- Nếu quý vị không có xà phòng và nước để rửa tay, hãy dùng nước rửa tay diệt khuẩn có cồn với ít nhất 60% cồn. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Nước rửa tay diệt khuẩn không giết hết vi trùng & có thể không hiệu quả nếu bàn tay dính đầy chất bẩn hoặc nhờn. <http://go.usa.gov/Xppx>
- Dùng nước rửa tay đúng cách. Thoa đúng lượng (đọc nhãn) & chà lên mọi mặt của tay cho đến khi tay khô. <http://go.usa.gov/Xppx>

## Bảng chứng khoa học đằng sau các khuyến nghị

- Tại sao rửa tay? Đọc bảng chứng khoa học đằng sau các khuyến nghị của CDC. <http://go.usa.gov/Xpp5> #HandWashing
- Nên rửa tay bằng cách nào? Đọc bảng chứng khoa học đằng sau các khuyến nghị của CDC. <http://go.usa.gov/Xpph>
- Khi nào nên sử dụng nước rửa tay? Đọc bảng chứng khoa học đằng sau các khuyến nghị của CDC. <http://go.usa.gov/XpdG>