

# Molina và Quý vị

## Rửa tay

**Rửa tay là việc dễ thực hiện! Đây là một trong những cách tốt nhất để phòng ngừa lây lan bệnh.**

**Tay sạch có thể ngăn chặn mầm bệnh lây lan từ người này sang người khác. Tay sạch giúp bạn bè và gia đình của bạn khỏe mạnh.**



### Khi nào bạn nên rửa tay?

- Trước, trong và sau khi chuẩn bị thức ăn
- Trước khi ăn đồ ăn
- Trước và sau khi chăm sóc người bị bệnh
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi quý vị đã xì mũi, ho hoặc hắt hơi
- Sau khi chạm vào động vật
- Sau khi chạm vào thùng rác

### Cách rửa tay đúng là như thế nào?

- Làm ướt tay bạn bằng nước máy sạch (ấm hoặc lạnh) và xoa xà phòng.
- Xoa hai tay vào nhau và chà sát hai tay kỹ lưỡng; hãy chắc chắn nhớ chà sát lên mù bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị. Tiếp tục xoa tay trong ít nhất 20 giây.
- Nếu bạn không thể sử dụng xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay. Nước rửa tay thường có thể làm giảm số mầm bệnh trên tay của quý vị. Nước rửa tay không loại bỏ tất cả các loại mầm bệnh.

Rửa tay thật dễ dàng! Đây là một trong những cách tốt nhất để ngăn chặn lây lan bệnh. Lan tỏa thông điệp này chứ đừng lan tỏa mầm bệnh!

\*Nguồn thông tin: Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh