

# Clean Hands Save Lives!

## Rửa tay sạch giúp bảo vệ cuộc sống!

- It is best to wash your hands with soap and warm for 20 seconds.
- When water is not available, use alcohol-base products (sanitizers).
- Wash hands before preparing or eating food and after going to the bathroom.
- Keeping your hands clean helps you avoid getting sick.
- Cách tốt nhất là rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong vòng 20 giây.
- Nếu không có nước, sử dụng các sản phẩm có chất cồn (thuốc rửa tay).
- Rửa sạch tay trước khi chuẩn bị thức ăn hay ăn uống và sau khi đi nhà vệ sinh.
- Giữ tay sạch sẽ giúp bạn tránh bị mắc bệnh.

### When should you wash your hands?

#### Khi nào thì nên rửa tay?

- Before preparing or eating food
- After going to the bathroom
- After changing diapers or cleaning up a child who has gone the bathroom
- Before and after caring for someone who is sick
- After handling uncooked foods, particularly raw meat, poultry, or fish
- After blowing our nose, coughing, or sneezing
- After handling an animal or animal waste
- After handling garbage
- Before and after treating a cut or wound
- After handling items contaminated by flood after or sewage
- When your hands are visible dirty
- Trước khi chuẩn bị thức ăn hay ăn uống
- Sau khi đi nhà vệ sinh
- Sau khi thay tả hay lau chùi cho trẻ vừa đi vệ sinh
- Trước và sau khi chăm sóc người bệnh
- Sau khi xử lý thức ăn chưa được nấu chín, nhất là thịt sống, gia cầm hay cá
- Sau khi hỉ mũi, ho, hay hắt hơi
- Sau khi xử lý động vật hay chất thải động vật
- Sau khi xử lý rác
- Trước và sau khi điều trị vết cắt hay vết thương
- Sau khi xử lý các vật dụng bị nhiễm bẩn sau lũ lụt hay nước cống
- Khi tay bị dơ rõ ràng



### Using alcohol-based sanitizer

#### Sử dụng thuốc rửa tay có chất cồn

- Apply product to the palm of one hand.
- Rub hands together.
- Rub product over all surfaces of hands and fingers until hands are dry.

*Note: the volume needed to reduce the number of germs varies by product.*

- Cho sản phẩm vào lòng bàn tay
  - Xoa hai tay vào nhau
  - Xoa sản phẩm trên các bề mặt tay và ngón tay cho đến khi tay khô
- Lưu ý: lượng sản phẩm cần thiết để giảm vi trùng khác nhau tùy theo sản phẩm.*



### Washing with soap and water

## Rửa tay bằng xà phòng và nước

- Place your hands together under water (warm if possible).
  - Rub hands together for at least 20 seconds (with soap if possible).
  - Wash your hands thoroughly, including wrists, palms, back of hands, and under the fingernails.
  - Clean the dirt from under fingernails.
  - Rinse soap from your hands.
  - Dry your hands completely with a clean towel if possible (this helps remove the germs), however, if towels are not available it is okay to air dry your hands.
  - Pat your skin rather than rubbing to avoid chapping and cracking.
  - If you use a disposable towel, throw it in the trash.
- Remember:** *If soap and water are not available, use alcohol-based sanitizer.*

- Đặt hai tay dưới vòi nước (nước ấm nếu có thể).
  - Xoa hai tay vào nhau trong vòng ít nhất 20 giây (bằng xà phòng nếu có thể).
  - Rửa tay thật sạch, gồm cổ tay, lòng bàn tay, mu bàn tay, và dưới móng tay.
  - Rửa sạch các vết dơ dưới móng tay.
  - Rửa tay sạch xà phòng.
  - Lau khô tay hoàn toàn bằng khăn khô nếu có thể (giúp loại bỏ vi khuẩn), tuy nhiên, nếu không có khăn, có thể hong khô tay.
  - Vỗ nhẹ lên da hơn là chà xát nhằm tránh bị nứt nẻ và rạn nứt.
  - Nếu quý vị sử dụng khăn dùng một lần, vứt khăn vào thùng rác.
- Ghi nhớ:** *Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng thuốc rửa tay có chất cồn*