

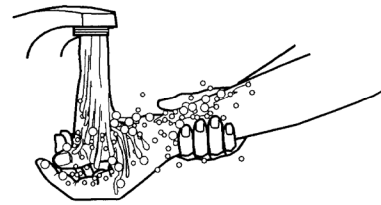
# Hand Washing

One of the best things you can do to protect yourself and others from illness is careful and frequent hand washing. Your caregivers and visitors also need to wash their hands. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing **must always** be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

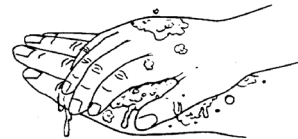
## How to wash your hands:

1. Turn on the water to warm. Adjust the flow so the water does not splash.



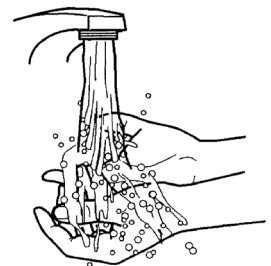
2. Wet your hands.

3. Rub soap over your wet hands.



4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 15 seconds.

5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.



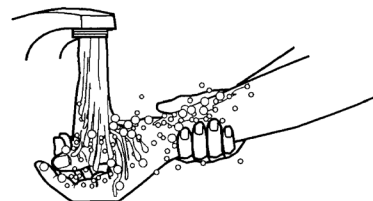
# Rửa Tay

Một trong những cách ngừa bệnh cho bản thân và người khác hiệu quả nhất mà quý vị có thể làm là thường xuyên rửa tay thật kỹ. Những người chăm sóc và các vị khách của quý vị cũng cần phải rửa tay. Hãy hỏi tất cả mọi người xem họ đã rửa tay kỹ chưa trước khi chạm vào người quý vị hoặc những đồ vật có thể được dùng để chăm sóc chữa trị cho quý vị.

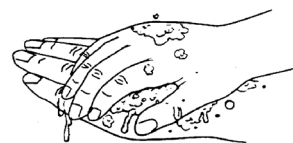
Bệnh nhân hoặc người nhà cũng cần phải rửa tay ở nhà khi tiến hành chăm sóc chữa trị. **Phải luôn** rửa tay trước và sau khi chăm sóc và cần phải rửa tay ngay cả khi mang bao tay.

## Cách rửa tay:

1. Vặn nước cho tới khi nước ấm. Điều chỉnh dòng nước để nước không bắn ra ngoài.



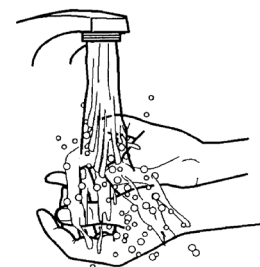
2. Thấm nước vào bàn tay.



3. Chà xà bông lên bàn tay ướt.

4. Chà vào lòng bàn tay, mặt trên của bàn tay và cổ tay. Chà hai tay với nhau ở tất cả các mặt, giữa kẽ ngón tay và xung quanh móng tay trong ít nhất 15 giây.

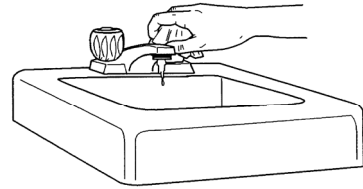
5. Có thể dùng chổi quét sơn móng tay hoặc một chiếc bàn chải cũ để làm sạch phía dưới và xung quanh ngón tay.



Hand Washing. Vietnamese.

6. Rinse your hands well with warm water, **leaving the water running.**

7. Use a paper towel or **clean** towel in your hand to turn off the water. This keeps your clean hand from touching the faucet handle, which is not clean.



8. Dry your hands.

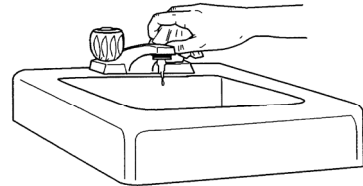


### **Hand Sanitizer**

Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15-30 seconds or until your hands are dry.

6. Rửa tay lại thật kỹ bằng nước ấm, **vừa rửa vừa để nước chảy**.

7. Dùng khăn giấy hoặc một chiếc khăn **sạch** để tắt vòi nước. Việc này giúp quý vị tránh để bàn tay sạch sẽ của mình chạm vào tay cầm của vòi nước dơ.



8. Lau khô bàn tay.



### **Chất Khử Trùng Bàn Tay**

Chất khử trùng bàn tay là chất chùi rửa dạng cồn. Quý vị có thể sử dụng chất khử trùng bàn tay thay xà bông và nước nếu quý vị thấy tay mình không bị dơ hoặc vấy bẩn. Để lau sạch tay, hãy đổ lượng dung dịch thích hợp lên bàn tay để làm ẩm phần mặt trước và sau của bàn tay và ngón tay. Chà xát dung dịch vào tay như khi quý vị rửa tay. Nhớ làm ẩm cả phần kẽ ngón tay. Chà bàn tay trong 15 tới 30 giây hoặc cho tới khi tay của quý vị đã khô.

Hand Washing. Vietnamese.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).