

Hãy rèn thói quen "Rửa tay đúng cách" mỗi ngày!



Trước khi vô thức đưa các mầm bệnh bám trên tay lên mắt, mũi, miệng của mình, hãy rửa sạch chúng!

"Rửa tay sạch" có thể cứu bạn!

Rửa tay đúng cách để bảo vệ tính mạng của bản thân và những người thân yêu!

TS. Murakami Nobuo

Giám đốc - Chủ tịch Thường trực, Trung tâm Kiểm tra Sức khỏe Tổng hợp Gifu
Giáo sư danh dự, Đại học Gifu
Ủy viên Hội đồng Chuyên gia Đối sách Phòng chống Dịch bệnh tình Gifu
Chủ tịch Hội đồng Hợp tác Đối sách Phòng chống Dịch bệnh tình Gifu



Làm ướt tay bằng nước sạch



Tạo nhiều bọt với xà phòng



Lòng bàn tay, mu bàn tay



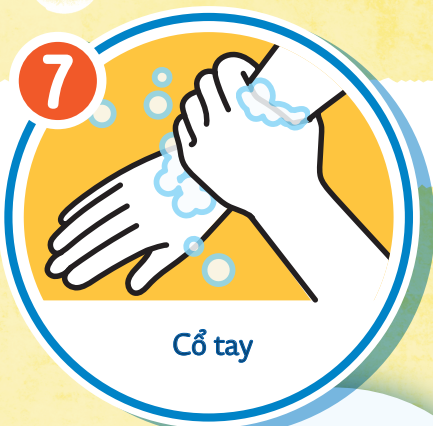
Đầu ngón tay, kẽ móng



Ngón cái



Kẽ ngón tay, gốc ngón tay



Cổ tay



Rửa kỹ lại bằng nước sạch



Lau khô tay

Thời điểm cần rửa tay

- Sau khi về nhà, sau khi đi vệ sinh
- Trước khi ăn, trước khi nấu ăn
- Sau khi thay tã, băng vệ sinh
- Sau khi chạm vào bề mặt đồ vật mà nhiều người cùng tiếp xúc

Cần chuẩn bị gì?

- Xà phòng (tốt nhất là loại lỏng hoặc dạng bọt)
- Khăn giấy, khăn tay cá nhân hoặc khăn mùi soa (không dùng khăn chung)

Dung dịch cồn sát khuẩn tay có thể dùng sau khi rửa tay. Nếu ở gần không có nơi rửa tay, có thể dùng riêng lẻ mà vẫn hiệu quả.

Video hướng dẫn
rửa tay của Minamo

