

# SỬ DỤNG KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH

## ĐỐI VỚI KHẨU TRANG Y TẾ

*Những người cần đeo khẩu trang y tế:*

- Cán bộ y tế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, tiếp xúc với mẫu bệnh phẩm
- Người chăm sóc hoặc tiếp xúc gần với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
- Người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, người trong diện cách ly
- Người đến cơ sở y tế, người thực hiện nhiệm vụ trong vùng có dịch bệnh



## Đeo khẩu trang y tế đúng cách: Khẩu trang y tế chỉ dùng 1 lần



Đeo mặt màu (xanh/xám) ra ngoài, mặt trắng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên, ấn kẹp nhôm ôm sát vào sống mũi



Che kín cả mũi, miệng



Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



Tháo khẩu trang bằng cách cầm vào dây đeo rồi bỏ ngay vào thùng rác

*Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy hoặc chà tay bằng nước rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang*

## ĐỐI VỚI KHẨU TRANG VẢI

*Những người cần đeo khẩu trang vải:*

- Người khỏe mạnh, không có các dấu hiệu bệnh về đường hô hấp như sốt, ho, khó thở, chảy nước mũi... Khi đến các khu vực tập trung đông người như bến xe, nhà ga, sân bay, siêu thị...



## Đeo khẩu trang vải đúng cách:



Che kín cả mũi, miệng



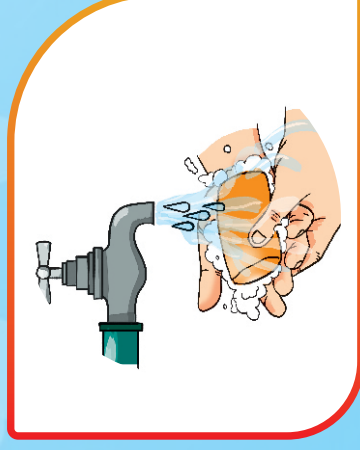
Chỉ cầm vào dây đeo khi tháo khẩu trang



Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



Giặt khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng cho lần sau



Rửa tay bằng xà phòng kết hợp đeo khẩu trang, vệ sinh cá nhân, vệ sinh vật dụng, đồ dùng để phòng bệnh hiệu quả

Đường dây nóng của Bộ Y tế

**19003228 - 19009095**



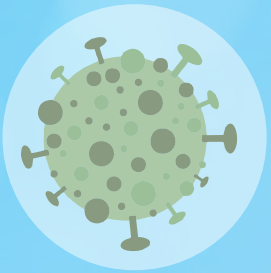
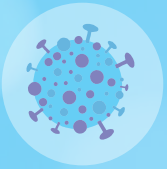
BỘ Y TẾ  
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG  
Năm 2020

# RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

# RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

## Các thời điểm cần rửa tay:

1. Sau khi ho, hắt hơi
2. Sau khi tháo khẩu trang
3. Khi chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
4. Sau khi tiếp xúc với dịch tiết mũi, họng của người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
5. Trước, trong và sau khi nấu ăn
6. Trước khi ăn
7. Sau khi đi vệ sinh
8. Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc chất thải của động vật



Rửa tay thường xuyên nhiều lần trong ngày

là một trong những biện pháp phòng bệnh đơn giản và hiệu quả

## Quy trình rửa tay thường quy:

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy trong ít nhất 30 giây mỗi lần. Nếu không có xà phòng và nước sạch thì sử dụng dung dịch vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn)



**Bước 1:** Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.



**Bước 2:** Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



**Bước 3:** Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay (5 lần).



**Bước 4:** Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia (5 lần).



**Bước 5:** Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



**Bước 6:** Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.