



Quy Trình Rửa Tay Đúng Cách

Bảy Bước Rửa Tay Bắt Buộc
Dành Cho Nhân Viên Chăm Sóc
(Rửa Tay Ướt và Khô)



Mô-đun Học Trực Tuyến và Ôn Tập của NSTC

Bảy Bước Rửa Tay: Động Tác Chuẩn Dễ Nhớ

Trong

(Lòng bàn tay)



Ngoài

(Mu bàn tay)



Kẽ

(Kẽ ngón tay)



Cung

(Mu ngón tay)



Ngón cái

(Ngón cái)



Đầu ngón tay

(Đầu ngón tay)



Hoàn thành

(Lau khô/Làm khô)



Bước Đầu Tiên: Chuẩn Bị (Bạn Dùng Loại Nào?)



【Rửa tay ướt】

- Thời điểm sử dụng: Khi tay có vết bẩn rõ ràng
- Thao tác: Làm ướt hoàn toàn hai tay, thêm xà phòng.



【Rửa tay khô】

- Thời điểm sử dụng: Khử trùng nhanh hàng ngày
- Thao tác: Nhấn lấy lượng còn vừa đủ.

Trong



**Chà xát lòng
bàn tay vào
nhau**

- Úp lòng bàn tay vào nhau.
- Chà đều theo chiều qua lại.

Ngồi



Chà xát mu bàn tay

- Úp lòng bàn tay lên mu bàn tay kia.
- Chà theo chiều lên xuống.
- Nhớ đổi tay.

Kẽ



**Đan ngón tay
vào nhau để làm
sạch kẽ ngón**

- Đan chặt mười ngón tay vào nhau.
- Chà rửa kẽ giữa các ngón tay.

Cung



**Cong ngón
tay chà xát
mu bàn tay**

- Cong ngón tay như cung tên.
- Khép chặt vào lòng bàn tay kia và chà xát.

Ngón cái



**Xoay ngón cái
để làm sạch**

- Nắm lấy ngón cái.
- Xoay tròn để rửa sạch.
- Lưu ý: Cả hai tay đều phải rửa!

Đầu ngón



**Xoay đầu ngón
tay trên lòng
bàn tay**

- Dựng thẳng các ngón tay.
- Dùng đầu ngón tay vẽ vòng tròn trên lòng bàn tay kia.

Hoàn thành

Image Area



**Rửa tay ướt:
Xả và lau khô**

- Dùng nước sạch xả sạch hai tay.
- Dùng khăn giấy lau khô hoàn toàn hai tay.

Hoàn thành



**Rửa tay khô:
Chà đến khi
khô**

- Tiếp tục chà sát hai tay.
- Cho đến khi còn bay hơi hoàn toàn và hai tay khô ráo.

Tổng kết so sánh: Rửa tay ướt và Rửa tay khô

		Rửa tay ướt	Rửa tay khô
	Chuẩn bị	Nước + xà phòng (làm ướt tay)	Cồn (nhấn lấy lượng vừa đủ)
	Các bước	Trong-Ngoài-Kẽ-Cung-Ngón cái- -Đầu ngón 	Trong-Ngoài-Kẽ-Cung-Ngón cái- -Đầu ngón (Động tác hoàn toàn giống nhau) 
	Hoàn thành	Xả nước → Lau bằng giấy	Tiếp tục chà cho đến khi tự khô

Thẻ ôn tập mang theo (Chụp màn hình để lưu)



Bảo vệ bản thân, cũng là bảo vệ người bạn chăm sóc.