

RỬA TAY LÀ BIỆN PHÁP HÀNG ĐẦU TRONG PHÒNG TRÁNH DỊCH BỆNH COVID-19

-Sưu tầm-

Link bài viết: <https://vnvc.vn/rua-tay-dung-cach-moi-phong-duoc-benh-dich/>

Trang: VNVC

Theo Tổ chức Y tế thế giới WHO, chỉ một động tác rửa tay sạch đã làm giảm tới 35% khả năng lây truyền vi khuẩn. Trước tình hình đại dịch Covid-19, Bộ Y tế cũng khuyến cáo thường xuyên rửa tay với xà phòng/xà bông/dung dịch rửa tay nhanh và nước sạch hoặc dung dịch rửa tay có cồn là biện pháp phòng ngừa đơn giản nhưng hiệu quả giúp hạn chế khả năng lây lan dịch bệnh.



Vì sao cần rửa tay để phòng bệnh?

Tính đến ngày 10/4/2020, đã có 1.603.163 ca nhiễm và 95.693 ca tử vong trên thế giới do nhiễm Covid-19. Virus corona chủng mới (SARS-CoV-2) được cho là có thể tồn tại nhiều giờ trên bề mặt của vật thể, nếu vô tình chạm tay vào khu vực đó, chúng ta có thể mang mầm bệnh theo mình.

Virus gây bệnh viêm đường hô hấp cấp Covid-19 (chủng mới của virus Corona) lây lan khi dịch nhầy hay dịch tiết đường hô hấp chứa virus xâm nhập vào cơ thể chúng ta từ mắt, mũi, họng qua giọt bắn khi tiếp xúc trực tiếp với người bệnh hoặc thông qua bàn tay chạm vào những vật dụng trung gian chứa virus rồi đưa lên mặt. Vì vậy, “Bàn tay không an toàn” cũng chính là “công cụ” phổ biến nhất khiến virus lây lan từ người này

sang người khác Do đó, chặn đứng con đường virus xâm nhập vào cơ thể bằng việc rửa tay thường xuyên và sạch sẽ là hết sức quan trọng.

Mỗi ngày chúng ta đều phải tiếp xúc, với những đồ vật có nguy cơ chứa các tác nhân gây bệnh (virus, vi khuẩn, nấm...) mà không hề hay biết như tay nắm cửa, nút điều khiển thang máy, công tắc đèn hoặc bắt tay người khác... Bàn tay thường cũng là nơi trực tiếp tiếp xúc nhiều với dịch tiết cơ thể. Virus gây bệnh có thể theo dịch tiết lan rộng ngoài cộng đồng khi chúng ta vô tình đưa tay lên mắt, mũi, miệng hay chạm vào người hoặc vật khác.

Trong tình hình đại dịch hoành hành trên toàn thế giới như hiện nay, một trong những biện pháp đơn giản, kinh tế, dễ thực hiện, nhưng lại rất quan trọng và hiệu quả để phòng tránh virus lây lan là rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch, dung dịch cồn y tế chứa ít nhất 60% cồn, hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo người dân rửa tay thường xuyên với xà bông/xà phòng/nước rửa tay... có thể giảm được 44% sự lây truyền các bệnh hô hấp.

Theo Trung tâm Phòng ngừa và kiểm soát bệnh tật Mỹ (CDC), sau 20 giây rửa tay với nước và xà bông hoặc dung dịch rửa tay chứa cồn, chúng ta có thể ngăn ngừa được tới 200 bệnh. Chưa hết, vệ sinh cá nhân, trong đó có đôi tay là hàng rào bảo vệ đầu tiên ngăn ngừa khoảng 30% bệnh tật liên quan đến tiêu chảy và khoảng 20% các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp (như cảm lạnh).

Khi nào cần rửa tay?

Để phòng ngừa lây nhiễm COVID-19, chúng ta cần rửa tay vào những thời điểm sau:

- **Sau khi trở về từ nơi công cộng:** Những nơi công cộng luôn tiềm ẩn nhiều rủi ro do tiếp xúc với nhiều người, cầm nắm vào nhiều vật dụng chung. Vì vậy, cần rửa tay với xà phòng sau khi trở về từ những nơi công cộng để loại bỏ virus dính trên tay và tránh lây lan dịch bệnh cho những thành viên khác trong gia đình.
- **Trước và sau khi ăn uống:** Vi khuẩn có thể xâm nhập vào cơ thể qua đường hô hấp hay miệng, vì vậy cần rửa tay đúng cách trước khi ăn để tránh virus đi trực tiếp vào cơ thể và sau khi ăn để giữ đôi tay luôn sạch sẽ nếu có cầm, chạm vào thức ăn.
- **Sau khi đi vệ sinh:** Nhà vệ sinh là nơi chứa rất nhiều vi khuẩn gây bệnh và một số nghiên cứu mới đây cảnh báo virus corona chủng mới (SARS-CoV-2) có thể lây nhiễm qua đường phân. Vì vậy, rửa tay đúng cách sau khi đi vệ sinh là vô cùng cần thiết.

Ngoài ra, trước khi chuẩn bị thức ăn, điều trị vết thương, chạm vào người bệnh và sau khi xì mũi, ho, hắt hơi, chạm vào động vật và vật nuôi, thay tã lót cho em bé hoặc giúp trẻ đi vệ sinh, xử lý rác thải... cũng cần rửa tay đúng cách để kịp thời loại bỏ virus, vi khuẩn.

6 bước rửa tay đúng cách

Rửa tay đúng thời điểm là một trong những cách đơn giản để tránh nhiễm bệnh và lây lan vi khuẩn. Chúng ta nên rửa tay bất cứ lúc nào thấy tay bẩn. Tuy nhiên, để loại bỏ

được hoàn toàn virus, vi khuẩn bám trên tay, chúng ta cần rửa tay đúng cách theo 6 bước đơn giản:

- **Bước 1:** Làm ướt hai lòng bàn tay dưới vòi nước. Cho xà phòng vào lòng bàn tay và xoa đều.
- **Bước 2:** Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.
- **Bước 3:** Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay và các kẽ ngón, móng tay trong vòng ít nhất 20 giây.
- **Bước 4:** Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.
- **Bước 5:** Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.
- **Bước 6:** Tráng sạch tay dưới vòi nước. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn sử dụng một lần

Xem clip: 6 bước rửa tay đúng cách, phòng tránh Covid-19

<https://www.youtube.com/watch?v=gdNgyX-JGWM>

Nên sử dụng nước rửa tay nào?

Rửa tay bằng xà phòng/xà bông và nước là cách tốt nhất để loại bỏ vi trùng trong hầu hết các tình huống, nhưng trong trường hợp xà phòng và nước không có sẵn, bạn có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn. Bạn có thể kiểm tra nồng độ cồn trong dung dịch sát khuẩn bằng cách quan sát nhãn sản phẩm.

Dung dịch sát khuẩn có thể nhanh chóng làm giảm số lượng vi trùng lưu trú trên bàn tay trong nhiều tình huống. Tuy nhiên cần lưu ý:

- Dung dịch sát khuẩn không thể loại bỏ tất cả các loại vi trùng.
- Dung dịch sát khuẩn có thể không hiệu quả khi tay bạn bị lấm bẩn hoặc dính dầu mỡ.
- Dung dịch sát khuẩn có thể không loại bỏ các hóa chất độc hại khỏi tay như thuốc trừ sâu và kim loại nặng.

Do đó, chỉ dùng nước sát khuẩn tay nhanh trong những trường hợp cần thiết, rửa tay với xà phòng/xà bông và nước sạch đúng cách vẫn là cách tốt nhất.

Lưu ý: Dung dịch sát khuẩn có cồn có thể gây ngộ độc nếu uống, nuốt. Nên để xa tầm tay trẻ nhỏ và giám sát việc sử dụng.

CÁC SẢN PHẨM/ DUNG DỊCH RỬA TAY HIỆU QUẢ



Xà phòng và nước sạch	Cồn 90 độ pha loãng	Nước/ gel rửa tay khô
Kháng khuẩn tối ưu	Tính sát khuẩn rất cao nên hoàn toàn có thể sát trùng hiệu quả	Sử dụng tiện lợi khi không có nước sạch
Giữ da tay mềm mại	Có thể gây kích ứng da nếu sử dụng thường xuyên	Dễ dàng mang theo
Giá thành rẻ	Nên để xa tầm tay trẻ nhỏ và giám sát việc sử dụng	Có nồng độ cồn từ 60% đến 95% có thể vô hiệu hóa hoặc tạm thời ngăn chặn sự phát triển của virus
Dễ mua		Gây khô và nứt nẻ da tay khi sử dụng quá nhiều, tạo cơ hội để virus xâm nhập vào da sâu hơn
		Gía thành cao hơn
		Sau khi dùng, tránh lau chùi và đụng chạm vào các vật dụng hay đưa tay chạm mắt, mũi mà để dung dịch tự bay hơi
		Có thể gây ngộ độc nếu uống, nuốt, nên để xa tầm tay trẻ nhỏ và giám sát việc sử dụng

Cách sử dụng gel rửa tay:

- Cho một lượng vừa đủ gel vào lòng bàn tay (đọc nhãn để tìm hiểu số lượng chính xác).
- Xoa đều hai lòng bàn tay vào nhau.
- Xoa gel lên tất cả các bề mặt của bàn tay và ngón tay cho đến khi tay bạn khô ráo. Quá trình này sẽ mất khoảng 20 giây.

Rửa tay thường xuyên ngăn ngừa hiệu quả dịch bệnh nhưng cũng đừng quên bảo vệ bản thân và gia đình trước nguy cơ lây nhiễm các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm khác. Tiêm chủng vắc xin chính là biện pháp phòng tránh hàng đầu sự xâm nhập của virus, vi khuẩn. Tuy nhiên vì lo ngại tình hình dịch Covid-19 mà nhiều người đã trì hoãn hoặc bỏ qua lịch tiêm chủng, đánh mất cơ hội ngăn chặn kịp thời các rủi ro bệnh tật thậm chí còn có nguy cơ làm bùng phát các dịch bệnh nguy hiểm không kém Covid-19 trong cộng đồng.