

Các Kiến Thức Cơ Bản về Rửa Tay

Marina nhảy vào bếp, em đã sẵn sàng cho bữa nhẹ buổi chiều. Không cần nhắc nhở, em đặt chiếc ghế bên cạnh bồn nước, vặn nước ấm, chà tay với xà bông, và rửa tay thật kỹ, vui vẻ hát bài ABC. Người dì mỉm cười tự hào nhìn Marina.

Việc rửa tay rất quan trọng cho cả gia đình quý vị!

Ngay cả khi nhìn sạch sẽ, bàn tay vẫn có thể mang vi trùng (hoặc vi khuẩn). Vi trùng có mặt ở khắp mọi nơi. Nếu rửa tay thật kỹ bằng nước ấm có pha xà bông, quý vị có thể loại bỏ được vi trùng.

Một số vi trùng có thể gây bệnh. Bệnh cảm lạnh và bệnh cúm có thể lây lan từ người này sang người khác trong gia đình do không rửa tay sạch sẽ. Các vi trùng từ bàn tay dơ cũng dễ dàng nhiễm vào thực phẩm.

Luôn rửa tay

Trước:

- Cầm vào thực phẩm
- Ăn bữa chính hoặc bữa nhẹ

Sau khi:

- Cầm vào thực phẩm
- Chải đầu
- Đi vệ sinh
- Hỉ mũi
- Chạm vào thú nuôi
- Thay tã
- Ho hoặc hắt hơi vào bàn tay
- Đổ rác

Giúp con quý vị học các thói quen rửa tay tốt:

- Có thói quen rửa tay tốt cho mình. Con quý vị sẽ quan sát và làm theo.
- Khuyến khích con quý vị đếm chậm tới 30, hoặc hát *Bài Hát Chữ Cái (Alphabet Song)* (thường mất 30 giây), để giúp việc rửa tay thật vui vẻ và đủ thời gian.
- Lấy một chiếc ghế đứng an toàn để con quý vị có thể với tới bồn rửa.
- Treo tấm biển nhắc nhở rửa tay gần bồn vệ sinh.



Trích từ _____

NIBBLES FOR HEALTH

Bản Tin về Dinh Dưỡng dành cho Cha Mẹ Có Con Nhỏ, USDA, Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và Thực Phẩm

Các Kiến Thức Cơ Bản về Rửa Tay

Hãy thử việc này!

Việc này thậm chí có thể khiến quý vị ngạc nhiên!
Cho con quý vị thấy tại sao rửa tay lại cần có ba thứ:
1) nước ấm, 2) xà bông, và 3) chà sát bàn tay trong 30 giây.

- **Trước hết hãy pha trộn.** Trộn dầu thực vật với quế trong một chiếc tô nhỏ.
- **Sau đó chà lên bàn tay.** Để con quý vị chà “dầu quế” lên bàn tay.
- **Cùng rửa tay** theo bốn cách để loại bỏ mùi quế:
 - 1) chỉ rửa bằng nước lạnh
 - 2) rửa bằng nước lạnh và xà bông trong 10 giây
 - 3) nước ấm và xà bông 10 giây
 - 4) nước ấm và xà bông trong 30 giây. Chà sát kỹ bàn tay! Và nhớ hát bài Alphabet Song!

- **Hãy nói về việc đó.** Cần phải làm gì để loại bỏ mùi quế? Quế không có hại. Nhưng quý vị vẫn có thể ngửi quế nếu không rửa tay đúng cách. Vì trùng không thể nhìn thấy được. Chúng ta không thể nhìn thấy chúng, vì vậy phải rửa tay đúng cách!



Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên
Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và WIC
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp dựa trên căn bản không phân biệt đối xử. Có thể lấy ấn phẩm này dưới các dạng khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) tại số 573-751-6204. Số điện thoại cho người khiếm thính và khiếm thanh là 1-800-735-2966. Tiếng nói: 1-800-735-2466.

Vietnamese #995 (09-07)