

Thưa quý vị phụ huynh,

Rửa tay một cách thật sạch sẽ và thường xuyên là một trong những cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh hoạn. Trẻ em và người lớn phải rửa tay thường xuyên hàng ngày.

**Trang 2 - Vi trùng có thể làm cho chúng ta bị bệnh.** Vi trùng, như vi khuẩn và *virus*, rất nhỏ khiến không thể nhìn thấy chúng. Bạn có thể dính vi trùng bất cứ chỗ nào—như sờ mó thú vật, người khác, hay đồ vật như chiếc nắm cửa.

**Trang 3 - Rửa sạch vi trùng.** Rửa tay với xà-bông và nước chảy liên tục là cách tốt nhất để khử trùng. Dạy các em rửa tay trước khi ăn, sau khi làm vệ sinh, sau khi xì (hỉ) mũi và bất cứ lúc nào mà tay chúng bị dơ bẩn.

**Trang 4 - Xoa rửa tay với xà-bông.** Thoa xà-bông trong kẽ ngón tay, trong lòng bàn tay và trên mu bàn tay, chung quanh móng tay ít nhất khoảng 10 giây. Khuyến khích trẻ em hát một bài hát quen thuộc trong khi xoa rửa tay để giúp chúng “cảnh giờ” lúc rửa tay.

**Trang 5 - Gửi vi trùng xuống những ống thoát nước!** Rửa tay bằng nước ấm chảy liên tục. Để ý và xem xét độ nóng của nước; da trẻ em bị phỏng rất dễ dàng.

**Trang 6 - Lau khô tay.** Dùng khăn sạch hay khăn giấy để lau khô tay các em bé. Chỉ cho các em cách dùng những máy tỏa hơi nóng (làm khô tay) gắn trong một số phòng vệ sinh.

**Trang 7 - Giữ cho sạch sẽ.** Vứt bỏ những khăn giấy đã dùng vào thùng rác.

Do *Healthy Childcare Consultants, Inc* cung cấp.

[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)

Bản quyền năm 2005

# Hãy thoa xà-bông vào!



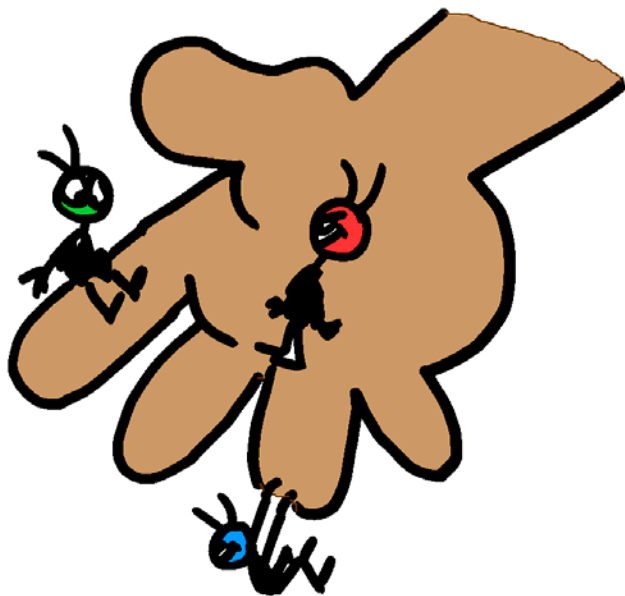
Part of the *HIP on Health* series

Written by Charlotte Hendricks

Illustrated by Nic Frising

[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)

Vi trùng có thể làm cho người ta bị đau ốm.



Vi trùng dính vào tay bạn khi bạn sờ mó vào đồ vật. Vi trùng rất nhỏ và bạn không thể nhìn thấy chúng được.

Giữ cho sạch sẽ.



Vắt bỏ những khăn giấy đã dùng vào thùng rác.

Dùng khăn sạch hay khăn giấy để lau khô tay.



Một vài nơi có gắn máy  
tỏa hơi nóng để làm khô  
tay bạn!

Bạn có thể rửa sạch vi trùng  
với xà-bông và nước.



Hãy rửa tay trước khi ăn,  
sau khi vào phòng vệ sinh  
và sau khi xì (hỉ) mũi.

Thoa xà-bông đầy hết tay  
bạn. Xoa tay và làm cho nổi  
thật nhiều bọt xà-bông lên.



Chà xát hết mọi chỗ, dưới,  
và trong kẽ những ngón tay.

Gửi vi trùng xuống  
ống thoát nước!



Rửa tay  
trong khi nước chảy liên  
tục.