# Rửa tay đúng cách rất quan trọng

Chỉ rửa bằng nước sẽ không có hiệu quả
Sử dụng xà phòng và rửa đúng phương pháp rất quan trọng

**1** Làm ướt tay bằng nước sau đó cho xà phòng lên tay

Đầu tiên, tháo đồng hồ cũng như nhẫn ra trước khi rửa tay
Cắt ngắn móng tay

**2** Vừa tạo bọt xà phòng, vừa chà lòng bàn tay

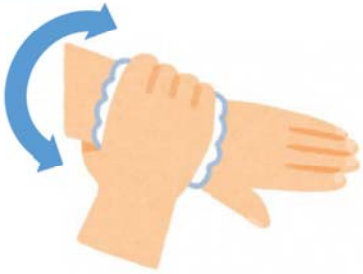
**3** Chà mu bàn tay

**4** Chà giữa các ngón tay (đến chân ngón tay)

**5** Chà đầu ngón tay, dưới móng tay

**6** Chà xoắn chân ngón tay cái với ngón tay cái

**7** Rửa cổ tay



**8** Dùng tay dính xà phòng để rửa cả van của vòi nước đã dùng tay bẩn chạm vào

Trường hợp là vòi nước tự động, v.v... thì không cần

**9** Rửa sạch dưới dòng nước chảy
(Cả tay và van của vòi nước)

**10** Lau tay

Sử dụng khăn sạch

**11** Khử trùng

**Sẽ hiệu quả hơn khi rửa lặp lại hai lần**

## Thời điểm rửa tay

☐ Sau khi đi vệ sinh ☐ Trước khi vào nhà bếp ☐ Trước khi làm công việc bài trí thực phẩm
☐ Khi thay đổi công việc khác ☐ Sau khi tiếp xúc với thịt sống hoặc cá sống, v.v...
☐ Sau khi tiếp xúc với tiền bạc ☐ Sau khi dọn dẹp vệ sinh ☐ Sau khi xử lý rác thải
☐ Khi tiếp xúc với khuôn mặt hoặc đầu

Trung tâm chăm sóc sức khỏe thành phố Yokohama