



CLINICAL  
EXCELLENCE  
COMMISSION



Health

Vietnamese  
[DOH-7680]



**Patients and visitors:  
What you need to  
know about  
hand hygiene.**

**Bệnh nhân và khách  
thăm viếng:  
Quý vị cần biết  
những gì về vệ sinh  
bàn tay.**

Clean hands save lives



## Tại sao vệ sinh bàn tay lại quan trọng?

Bệnh nhân nằm bệnh viện nói chung là không khỏe, họ đang hồi phục sau một cuộc giải phẫu hay có thể sự miễn nhiễm của họ bị suy giảm làm cho họ càng dễ bị nhiễm trùng. Chúng tôi muốn giúp bệnh nhân khỏi bị nhiễm trùng bởi vì trong khi nhiều loại vi khuẩn không gây hại gì cho người khỏe mạnh thì cũng chính những vi khuẩn này lại gây nhiễm trùng lâu dài và trầm trọng cho những người đau yếu. Một trong những phương cách dễ nhất và hiệu quả nhất để giảm thiểu sự nhiễm trùng là tất cả nhân viên, bệnh nhân và khách thăm viếng có thói quen giữ bàn tay sạch sẽ đúng cách.

## Vệ sinh tốt bàn tay là gì?

Vệ sinh tốt bàn tay có nghĩa là rửa tay bằng chất chà tay có gốc cồn (alcohol-based rubs) hay xà bông và nước để ngăn sự lan truyền của vi khuẩn. Bằng cách chặn đứng sự lan truyền của vi khuẩn, chúng ta có thể giảm bớt sự nhiễm trùng nơi bệnh nhân.

## Cam kết của chúng tôi với quý vị

Tất cả nhân viên trong bệnh viện này đều rất coi trọng việc vệ sinh bàn tay bởi vì chúng tôi biết rằng đó là một trong những cách dễ nhất để giữ cho người bệnh được an toàn và khỏe mạnh.

Nhân viên của chúng tôi phải rửa tay 'khi đụng chạm với bệnh nhân' hoặc nói một cách đơn giản, họ rửa tay trước và sau khi đụng tay vào bệnh nhân.

Trong thời gian lưu lại bệnh viện này với tư cách là bệnh nhân hay khách thăm viếng, chúng tôi mời quý vị cùng với chúng tôi tham gia vào cuộc chiến chống nhiễm trùng bằng cách hết sức giữ vệ sinh bàn tay.

## Vệ sinh bàn tay là trách nhiệm của mọi người

Bệnh nhân và khách thăm viếng có một vai trò quan trọng trong việc bảo đảm việc vệ sinh bàn tay được thi hành trong khắp bệnh viện.

- **Khách thăm viếng** nên rửa sạch tay mỗi khi vào hoặc ra khỏi phòng người bệnh.
- **Bệnh nhân** và khách thăm viếng không bao giờ nên đụng tay vào vết thương, băng gạc, các dây truyền tĩnh mạch hoặc những dụng cụ khác dùng để chữa trị bệnh nhân.
- **Bệnh nhân** nên giữ vệ sinh cá nhân tốt, nhất là trong khi còn ở bệnh viện. Việc này bao gồm rửa tay sạch sẽ sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn.



### Đừng ngần ngại khi muốn hỏi

Có những lúc nhân viên của chúng tôi có thể rất bận và bệnh nhân có thể thắc mắc không biết là bác sĩ, y tá hay các nhân viên y tế khác chăm sóc cho họ có rửa tay trước và sau khi đụng tay vào người họ hay không.

Trong phạm vi vai trò của quý vị trong cuộc chiến chống nhiễm trùng, chúng tôi hy vọng quý vị sẽ nhớ một điều là 'đừng ngần ngại khi muốn hỏi'. Nếu có nghi ngờ gì, quý vị đừng ngần ngại khi muốn nhắc nhân viên của bệnh viện về thói quen quan trọng này.

### Làm sạch tay bằng chất chà tay có gốc cồn (alcohol-based hand rubs\*) như thế nào

Chất chà tay có gốc cồn (Alcohol-based hand rubs) làm giảm bớt rất nhiều số lượng vi khuẩn trên da, có tác dụng rất nhanh và có thể ít gây phản ứng khó chịu cho da hơn là việc thường xuyên sử dụng xà bông và nước.



Chất chà tay có gốc cồn không hữu hiệu khi ta thấy rõ là da tay dơ bởi vì chất này không rửa sạch được bụi đất như xà bông và nước.

- Chất chà tay có gốc cồn làm sạch tay mà không cần dùng nước.
- Chất này bay hơi ngay và cũng chứa những chất có độ ẩm để giúp cho da được tốt.

Những bước chính để giữ bàn tay sạch bằng chất chà tay có gốc cồn là:

1. Bôi chất này lên một lòng bàn tay và chà tay vào nhau, chà tất cả bề mặt của bàn tay và các ngón tay cho tới khi khô.
2. Móng tay dài và móng tay giả làm cho khó giữ vệ sinh tay. Đối với những người có bàn tay như vậy, họ cần phải chà kỹ thêm dưới các móng tay để làm sạch bụi đất và vi khuẩn.

\* Các học giả quốc tế phụ trách tế lễ trong các đền thờ Hồi Giáo (International Muslim Imam scholars) cho phép dùng chất chà có gốc cồn với mục đích vệ sinh

## Làm vệ sinh tay bằng xà bông và nước như thế nào

Xà bông và nước máy làm sạch bụi đất và dầu mỡ ở tay. Đây là cách tốt nhất để làm sạch tay quý vị khi nhìn thấy tay dơ.

### Sáu bước chính để rửa sạch tay bằng xà bông và nước là:

1. Mở vòi nước và để nước chảy trên bàn tay.
2. Xát xà bông.
3. Chà tay vào nhau để làm xà bông nổi bọt.
4. Chà và để bọt xà bông lên khắp bàn tay. Chà bọt xà bông lên bàn tay ít nhất từ 10 tới 15 giây. Xả kỹ bằng nước.
5. Dùng khăn giấy chậm cho khô bàn tay.
6. Khăn giấy vào thùng rác.



Trong một ca làm 8 tiếng, trung bình người y tá dùng khoảng 1 giờ để làm vệ sinh kỹ càng bàn tay của họ bằng xà bông và nước.\*

Căn cứ theo thời gian tổng cộng dùng để rửa tay là 56 phút qua 7 lần rửa tay mỗi giờ (mỗi lần 60 giây).

\* Theo: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

## Vai trò của găng tay

Găng tay là một dụng cụ bổ sung hữu hiệu và quan trọng trong việc giữ vệ sinh tốt bàn tay. Tuy nhiên, găng tay không thay thế được sự cần thiết phải rửa tay.

Các bích chương trong chiến dịch vệ sinh bàn tay mà quý vị thấy trong bệnh viện có mục đích nhắc nhở mọi người về bàn tay sạch quan trọng như thế nào trong cuộc chiến ngăn ngừa nhiễm trùng.

## Quý vị muốn biết thêm thông tin?

Please speak to any of the staff caring for you. They Xin nói chuyện với bất cứ nhân viên nào của bệnh viện chăm sóc cho quý vị. Họ cũng có thể giới thiệu quý vị tới các nhân viên phụ trách kiểm soát việc nhiễm trùng nếu quý vị cần biết thêm thông tin chi tiết.



## Xin nhớ, đừng ngần ngại khi muốn hỏi.