

# Cách Ngăn ngừa Hư Da do các Sản phẩm Lau chùi

Rửa tay và vệ sinh các vật dụng và bề mặt xung quanh quý vị được khuyến cáo nhằm làm giảm sự lây lan của COVID-19. Tuy nhiên việc vệ sinh thường xuyên có thể ảnh hưởng xấu đến da. Từ thông tin này đưa ra một số điều cần cân nhắc về cách bảo vệ da để tránh các nguy hại tiềm tàng gây ra bởi các sản phẩm lau chùi.

## Các nguyên tắc chung

- Sử dụng nước rửa tay khô có cồn có chứa chất dưỡng ẩm. Chất dưỡng ẩm được thêm vào nhiều loại nước rửa tay khô để dưỡng da.
- Phải rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước, hoặc có thể lau với khăn ướt dưỡng ẩm trước, sau đó dùng nước rửa tay khô nếu không có nước và xà phòng. Không nên dùng nước rửa tay khô có cồn nếu thấy tay có dính đất.
- Các chất tẩy rửa và diệt khuẩn thường dùng rất có hiệu quả khi chống lại COVID-19.
  - Không được trộn các loại sản phẩm hóa chất khác loại vào nhau.
  - Luôn luôn làm theo các hướng dẫn trên nhãn của các sản phẩm hóa chất.

## Cách bảo vệ tay đồng thời giữ tay sạch

### Những Điều Cần Làm

- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm rồi lau kỹ.
- Lau tay bằng khăn giấy có chất lượng tốt hoặc bằng khăn lau tay sau khi rửa tay cho đến lúc khô.
- Dùng dầu dưỡng ẩm thường xuyên. Nên chọn nước rửa tay có cồn chứa thành phần chất dưỡng ẩm hoặc chất dưỡng da.

### Những Điều Không Được Làm

- Không sử dụng nước rửa tay khô có cồn ngay sau khi rửa tay bằng xà phòng và nước, vì nó sẽ làm khô da bạn.
- Không dùng xà phòng nếu chưa làm ướt tay trước.
- Không dùng găng tay cho đến lúc tay bạn sạch và khô hoàn toàn.

# Cách tự bảo vệ bản thân khi dùng các sản phẩm Lau chùi

## Chọn sản phẩm vệ sinh tay

- Sử dụng nước rửa tay khô có cồn với 60-90% nồng độ cồn.
- Để giảm kích ứng, hãy chọn các sản phẩm có chất dưỡng ẩm hay chất làm mềm/dưỡng da.
- Sử dụng các loại xà phòng, chất tẩy rửa hay dầu dưỡng không mùi.



## Sử dụng các sản phẩm lau chùi một cách an toàn

- Chuẩn bị các dung dịch lau chùi đúng cách. Luôn tuân thủ thông tin an toàn được nhà sản xuất cung cấp.
  - Trước khi sử dụng bất kỳ chất lau chùi nào, hãy xem xét nhãn để hiểu đúng cách dùng nó, những biện pháp đề phòng cần tuân theo trong lúc sử dụng và cần làm gì trong trường hợp vô tình bị phơi nhiễm.
  - Nếu có thể, hãy sử dụng dung dịch đã pha sẵn; nếu không thì hòa tan các dung dịch đậm đặc theo các chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm. Hãy đeo găng tay và vật dụng bảo vệ mắt khi trộn hoặc đổ hóa chất.
  - Chỉ hòa tan chất tẩy trắng bằng cách thêm nước (không thêm hóa chất).
  - Pha chế dung dịch tẩy trắng ở một nơi thoáng khí.
- Tránh sử dụng bình phun để phun sản phẩm lan rộng ra trên các bề mặt; chuyển vòi phun sang chế độ dòng hoặc phun trực tiếp vào vải lau.
- Chất khử trùng, các chất lau chùi trong nhà và chất tẩy trắng chỉ để dùng cho các bề mặt vô cơ trong môi trường. Không sử dụng các sản phẩm này trên da, không được uống hoặc tiêm vào cơ thể.
- Đeo găng tay và mang thêm bất kỳ thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) (được nhà sản xuất khuyên dùng) khi di chuyển, sử dụng hoặc tiêu hủy các sản phẩm hóa chất.

## Tìm hiểu về vi-rút

Để tìm hiểu thêm và truy cập thông tin cập nhật về COVID-19 hãy xem trang mạng của Bộ Y Tế Ontario: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Để biết thêm thông tin hãy liên lạc: \_\_\_\_\_

Thông tin ở tài liệu này được cập nhật vào ngày 30 Tháng 10, năm 2020.