

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

අත් ස්වස්ථතාව

(Sinhala version)

স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধৌতকরণ

(Bengali version)

Rửa tay

(Vietnamese version)

අසාදන වැළැක්වීමට පහසු සහ ඵලදායී ක්‍රමයක්
সংক্রমণ রোধ করার একটি সহজ এবং কার্যকর উপায়
Phương pháp ngăn ngừa lây nhiễm đơn giản và hiệu quả



二零二零年三月修訂
Revised in March 2020

අත් ස්වස්ථතාව සිදු කරන්නේ ඇයි?

බොහෝ බෝවන රෝග ස්පර්ශ මගින් සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. අත් රෝගකාරක විෂබීජ මගින් දූෂණය වී ඇත්නම්, විශේෂයෙන් ය්වසන ස්ථානයන් හෝ මළ මුත්‍ර වලින් අත් අපවිත්‍ර වී ඇති විට, අතීසාරය, කොරොනා, හෙපටයිටිස්, ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වැනි රෝග හා සහ අත්, පාද සහ මුඛය ආශ්‍රිත රෝග වලින් පෙළීම වැනි රෝග පහසුවෙන්ම සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. අත් ස්වස්ථතාව නිරීක්ෂණය කිරීම බෝවන රෝග වැළැක්වීමේ පූර්ව අවශ්‍යතාවයකි. සබන් හා ජලය හෝ මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයක් භාවිතා කිරීමෙන් අත් පිරිසිදු කර ගත හැකිය.

අත් ස්වස්ථතාව කළ යුත්තේ කවුද?

අත් සනීපාරක්ෂාව සෑම කෙනෙකුගේම දෛනික වර්ගවත්හි කොටසක් විය යුතුය. අත් ස්වස්ථතාව පිළිබඳව ඔබ සැමවිටම ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ට හෝ අවට සිටින පුද්ගලයින්ට මතක් කර දිය යුතුය.

අත් ස්වස්ථතාව කළ යුත්තේ කවර අවස්ථාවකද?

ඔබේ අත් රෝගකාරක විෂබීජ වලින් ඇත්ව නබා ගත නොහැකි වුවද, රෝගකාරක විෂබීජ පැතිරීම සීමා කිරීම සඳහා ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

පහත දැක්වෙන අවස්ථා වලදී ඔබේ දෑත් පිරිසිදු කිරීමට සැමවිටම මතක නබා ගන්න:

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව:

1. ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර හා පසුව
2. ආහාර අනුභව කිරීමට හෝ සැකසීමට පෙර
3. වැසිකිලිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු
4. ය්වසන ස්ථානයන් මගින් දෑත් අපවිත්‍ර වූ විට, උදා. කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු

දූෂිත හෝ අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් හෝ හැසිරවීමෙන් පසු:

1. ඩයපර් මාරු කිරීමෙන් හෝ ළමයින්ගේ හෝ රෝගීන්ගේ අපද්‍රව්‍ය හැසිරවීමෙන් පසු
2. සතුන්, කුකුළන් හෝ ඒවායේ අපද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු
3. කසළ හැසිරවීමෙන් පසු
4. එස්කැලේටර් හැන්ඩ් රේල්, සෝපාන පාලක පැනල් හෝ දොර බොත්තම් වැනි පොදු ස්ථාපනයන් හෝ උපකරණ ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු

අත් අය:

1. රෝහල්, නේවාසික රැකවරණ නිවාස හෝ රෝගීන් රැකබලා ගැනීමට පෙර සහ පසු
2. ඕනෑම වේලාවක ඔබේ දෑත් අපිරිසිදු බව පෙනෙන විට

අත් පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?

දෑත් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වී ඇති විට හෝ රුධිරයෙන් හෝ ශරීර තරලයෙන් අපිරිසිදු වී ඇති විට, වැසිකිලිය භාවිතා කිරීමෙන් පසු , ඩයපර් මාරු කිරීමෙන් ඔබ දියර සබන් හා ජලය යොදා අත් පිරිසිදු කළ යුතුය. දෑත් දෘශ්‍යමාන ලෙස අපිරිසිදු වී නොමැති විට, එලදායි විකල්පයක් ලෙස 70-80% මධ්‍යසාර මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් අත් පිරිසිදු කර ගත යුතුයි.

අත් පිරිසිදු කිරීම සඳහා පියවර

a) දියර සබන් හා ජලය සමඟ අත් පිරිසිදු කරන්න:

1. ගලා යන ජලයෙන් දෑත් තෙමන්න
2. දියර සබන් ආලේප කර අත් දෙක එකට අතුල්ලා සෝදන්න.
3. ගලා යන ජලයෙන් අත් ඉවත් කර, (අත පිටුපස, ඇඟිලි අතර, ඇඟිලි පිටුපස, මාපටැඟිලි, ඇඟිලි තුඩු සහ මැණික් කටු) අත් අතුල්ලන්න. අත් පිරිසිදු කිරීමේ නිසි පියවර 7 අනුව අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් මෙය කරන්න. මෙය සිදු කරන අතරතුර සබන් සෝදා යැවීමෙන් වළකින්න.
4. ගලා යන ජලයට අත් හොඳින් අල්ලා සෝදන්න.
5. පිරිසිදු කපු තුළායක්, කඩදාසි තුළායක් යොදා අත් හොඳින් වියළා ගන්න.
6. පිරිසිදු කළ දෑත් වලින් නැවත වතුර කරාමය සෘජුවම ස්පර්ශ නොකළ යුතුයි. උදාහරණයක් වශයෙන් කරාමය ක්‍රියා විරහිත කිරීමට පෙර ටිෂූ කඩදාසියකින් ඔතා කරාමය වසන්න.

කරුණාකර දැනුවත් වන්න:

- කිසි විටෙකත් තුවා අත් අය සමඟ බෙදා නොගන්න.
- භාවිතා කළ කඩදාසි තුවා නිසි ලෙස බැහැර කරන්න.
- පෞද්ගලික තුවා නිසි ලෙස ගබඩා කර අවම වශයෙන් දිනකට එක් වරක්වත් සෝදන්න. නිතර නිතර ආදේශ කිරීම සඳහා තවත් තුවා සකස් කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

b) ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ අත්බෑගයකින් අත් පිරිසිදු කරන්න:

1. ඇල්කොහොල් මත පදනම් වූ අත් පිරිසිදුකාරකයකින් කර අත් වල මතුපිට ආවරණය වන පරිදි ආලේප කරන්න.
2. අත් පිරිසිදු කිරීමේ නිසි පියවර 7 අනුව අත් (පිටුපස, ඇඟිලි අතර, ඇඟිලි පිටුපස, මාපටැඟිලි, ඇඟිලි ඉඟි සහ මැණික් කටු) හොඳින් අතුල්ලන්න.
3. අත් වියළී යන තෙක් අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් අතුල්ලන්න.

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ වෙබ් අඩවිය
www.chp.gov.hk

සංශෝධිත දිනය 2020 මාර්තු

কেন স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধুতে হবে?

অনেক সংক্রামক রোগ যোগাযোগের মাধ্যমে সংক্রামিত হতে পারে। হাত যদি রোগজীবাণু দ্বারা দূষিত হয়, বিশেষত যখন সর্দি বা মলদ্বারের ময়লা দ্বারা তখন আমাশয়, কলেরা, হেপাটাইটিস, ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং হাত, পা ও মুখের রোগগুলো সহজেই ছড়িয়ে যেতে পারে। সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধের পূর্বশর্ত হল হাতের স্বাস্থ্যকরতা নিশ্চিত করা। এজন্য সাবান ও পানি বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ডরাব ব্যবহারের মাধ্যমে হাতের স্বাস্থ্যকরন নিশ্চিত করতে হবে।

কাদের স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধোয়া উচিত?

স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধৌতকরণ প্রত্যেকেরই দৈনন্দিন রুটিনের অংশ হওয়া উচিত। আপনার ও আপনার পরিবারের লোকজন এবং চারদিকের সবাইকেই স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধৌতকরণ করা উচিত।

কখন স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধৌতকরণ করতে হবে?

যদিও খালি হাতকে সব সময় রোগজীবাণু মুক্ত রাখা সম্ভব নয় তবে কমপক্ষে রোগজীবাণুগুলোর বৃদ্ধি বন্ধ করতে আপনার হাত পরিষ্কার করতে হবে।

নিম্নবর্ণিত পরিস্থিতিতে সব সময় হাত পরিষ্কার রাখা উচিতঃ

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি:

- ১। চোখ, নাক কিংবা মুখ ছোঁয়ার পূর্বে ও পরে
- ২। খাবার খাওয়া বা তৈরি করার আগে
- ৩। টয়লেট ব্যবহার করার পরে
- ৪। যখন শ্বাস প্রশ্বাসের দ্বারা হাত দূষিত হয়, উদাহরণঃ কাশি বা হাঁচি দেওয়ার পরে

দূষিত বা নোংরা পদার্থের সংস্পর্শে আসলে বা পরিচালনা করার পরে:

- ১। ডায়াপার পরিবর্তন করার পরে বা বাচ্চাদের ও অসুস্থদের থেকে ময়লা পরিষ্কার করার পরে
- ২। প্রাণী, হাঁস-মুরগি বা তাদের ময়লার সংস্পর্শে আসার পরে
- ৩। আবার্জনা নাড়াচাড়ার পর।
- ৪। গণ ব্যবহৃত স্থাপনা বা সরঞ্জাম ছোঁয়ার পর, যেমন এসকেলেটরের হাতল, লিফটের কন্ট্রোল প্যানেল বা দরজার হাতল

অন্যান্য:

- ১। হাসপাতাল, আবাসিক কেয়ার হোমস বা অসুস্থদের কেয়ার হোমসের পরিদর্শনের পূর্বে ও পরে,
- ২। যখনই আপনার হাতে আপনি ময়লা পাবেন

কিভাবে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে হাত ধুবো?

টয়লেট ব্যবহার, ডায়াপার পরিবর্তন করার পরে হাতে দৃশ্যমান নোংরা বা রক্ত এবং দেহের তরল ময়লা দেখা গেলে তরল সাবান এবং পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করার জন্য বলা হচ্ছে। যখন হাত দৃশ্যমানভাবে ময়লা থাকে না তখনও ৭০-৮০% অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ডরাব দিয়ে হাতের স্বাস্থ্যবিধি অর্জন করাও একটি কার্যকর বিকল্প হতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে হাত ধোয়ার যথাযথ ধাপসমূহ

ক) সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধৌত করাঃ

- ১। প্রবাহমান পানিদ্বারা হাত ভিজানো।
- ২। তরল সাবান দিয়ে দুই হাত ঘষে সাবানের ফেনা তৈরি করা।
- ৩। চলমান পানির ধারা থেকে দূরে থাকুন, কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাতের স্বাস্থ্যকরণ কৌশলের ৭ টি ধাপ অনুসারে (হাতের তালু, হাতের পিছন, আঙ্গুলের মাঝে, আঙ্গুলের পিছনে, খাম্বস, আঙ্গুলের টিপস এবং কব্জি সহ) হাত ঘষুন। ঘষার সময় সাবান ধুয়ে ফেলবেন না।
- ৪। প্রবাহমান পানির নিচে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- ৫। একটি পরিষ্কার সুতির তোয়ালে, একটি তোয়ালে টিস্যু দিয়ে ভাল করে হাত শুকাতে হবে।
- ৬। হাত ধৌত করার পর সরাসরি পানির কলটিকে আবার স্পর্শ করা যাবে না। উদাহরণস্বরূপ: কলটি বন্ধ করার আগে কাগজের তোয়ালে ব্যবহার করুন।

খ) লক্ষ্য করুনঃ

- কখনই অন্যের সাথে তোয়ালে ভাগাভাগি করা যাবে না।
- ব্যবহৃত তোয়ালে টিস্যু সঠিকভাবে নিষ্পত্তি করুন।
- ব্যক্তিগত তোয়ালে সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন এবং প্রতিদিন অন্তত একবার ধুয়ে নিন। প্রায়শঃ পরিবর্তনের জন্য আরও তোয়ালে প্রস্তুত করুন।

খ) অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব দিয়ে হাত পরিষ্কার করুনঃ

- ১। হাতের তালুতে অ্যালকোহল যুক্ত হ্যান্ডরাব নিয়ে দুই হাতের সমস্ত পৃষ্ঠতল জুড়ে ব্যবহার করুন।
- ২। হাত ঘষুন(হাতের পিছনে, আঙ্গুলের মাঝে, আঙ্গুলের পিছনে, খাম্বস, আঙ্গুলের টীপস এবং কব্জি সহ) হাত স্বাস্থ্যকরনের ৭ টি কৌশল অনুসরণ করে।
- ৩। কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য ঘষতে হবে যতক্ষণ না হাত শুকিয়ে যায়।

কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য সুরক্ষা ওয়েবসাইট

www.chp.gov.hk

২০২০ সালের মার্চ মাসে সংশোধিত

Vì sao phải rửa tay?

Nhiều bệnh truyền nhiễm có thể lây truyền qua tiếp xúc. Nếu bàn tay bị nhiễm mầm bệnh, đặc biệt là khi chúng bị dính chất thải hô hấp hoặc phân, các bệnh bao gồm kiết lỵ, dịch tả, viêm gan, cúm, và bệnh tay chân miệng có thể lây lan dễ dàng. Tuân thủ vệ sinh tay là điều kiện tiên quyết để ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm. Sử dụng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay có cồn để rửa tay sạch sẽ.

Những ai nên rửa tay?

Rửa tay nên trở thành một phần trong thói quen hàng ngày của tất cả mọi người. Bạn nên thường xuyên thực hiện, đồng thời nhắc nhở gia đình hay những người xung quanh cùng giữ gìn vệ sinh tay.

Khi nào cần rửa tay?

Mặc dù không thể đảm bảo một đôi tay trần hoàn toàn không có mầm bệnh, nhưng đôi khi việc làm sạch tay của chính bạn là bước quan trọng để hạn chế số lượng và sự lây lan của mầm bệnh.

Luôn nhớ làm sạch tay trong những trường hợp sau:

Vệ sinh cá nhân:

1. Trước và sau khi chạm vào mắt, mũi và miệng
2. Trước khi ăn hoặc chuẩn bị đồ ăn
3. Sau khi đi vệ sinh
4. Khi tay bị vấy bẩn bởi dịch tiết đường hô hấp, ví dụ như ho hoặc hắt hơi

Sau khi tiếp xúc hoặc xử lý các vật liệu nhiễm bẩn, ô nhiễm:

1. Sau khi thay tã hoặc xử lý đồ bẩn của trẻ em, người bệnh.
2. Sau khi tiếp xúc trực tiếp với động vật, gia cầm và chất thải của chúng
3. Sau khi xử lý rác thải
4. Sau khi chạm vào các công trình hoặc thiết bị công cộng, ví dụ như tay vịn thang cuốn, bảng điều khiển thang máy hoặc tay nắm cửa

Những trường hợp khác:

1. Trước và sau khi tới bệnh viện, nhà dưỡng lão hoặc chăm sóc người bệnh
2. Bất kỳ khi nào cảm thấy tay bẩn

Rửa tay như thế nào?

Nên rửa tay bằng dung dịch xà phòng và nước khi tay bị bẩn hoặc nhìn thấy dính máu và chất dịch cơ thể, sau khi đi vệ sinh hoặc thay tã. Khi không nhìn thấy rõ tay bị bẩn, rửa tay bằng tay cầm bằng cồn 70-80% cũng là một biện pháp thay thế hiệu quả.

Quy trình rửa tay đúng cách

a) Rửa tay với xà phòng lỏng và nước sạch:

1. Làm ướt tay dưới vòi nước
2. Cho một lượng xà phòng vào lòng bàn tay và xoa đều để tạo bọt
3. Rửa tay dưới vòi nước chảy, chà tay (bao gồm lòng bàn tay, mu bàn tay, kẽ các ngón tay, mặt ngoài ngón tay, ngón cái, đầu ngón tay và cổ tay) theo 7 bước của kỹ thuật rửa tay trong ít nhất 20 giây. Không rửa sạch xà phòng trong khi chà sát.
4. Rửa lại thật kỹ dưới vòi nước
5. Làm khô tay bằng khăn bông sạch hoặc khăn giấy.
6. Tay đã rửa sạch không nên chạm trực tiếp vào vòi nước. Ví dụ: sử dụng khăn giấy để quấn vòi trước khi tắt.

Lưu ý:

- Không bao giờ dùng chung khăn với người khác.
- Vứt bỏ đúng cách khăn giấy đã sử dụng.
- Cất giữ khăn cá nhân cẩn thận và giặt ít nhất một lần mỗi ngày. Tốt hơn hết là nên chuẩn bị nhiều khăn để có thể thay thế thường xuyên.

b) Rửa tay với nước rửa tay khô:

1. Lấy một lượng nước rửa tay khô có cồn vào lòng bàn tay và xoa đều ra toàn bộ tay.
2. Chà bàn tay (bao gồm lòng bàn tay, mu bàn tay, kẽ các ngón tay, mặt ngoài ngón tay, ngón cái, đầu ngón tay và cổ tay) theo 7 bước của kỹ thuật rửa tay.
3. Thực hiện tối thiểu 20 giây cho tới khi tay khô.

Trang web Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe
www.chp.gov.hk

Sửa đổi vào tháng 3 năm 2020