

SỞ Y TẾ ĐẮK NÔNG  
TRUNG TÂM  
KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số:

Đắk Nông, ngày

V/v hướng dẫn vệ sinh môi trường bề mặt phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (nCoV) tại trường học.

Kính gửi:

- Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Đắk Nông;
- Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện/thành phố.

Căn cứ vào Quyết định số 181/QĐ-BYT ngày 21 tháng 01 năm 2020 về việc ban hành “*Hướng dẫn tạm thời giám sát và phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (nCoV)*”;

Căn cứ hướng dẫn tại Quyết định số 3916/QĐ-BYT ngày 28 tháng 8 năm 2017 của Bộ Y tế về việc “*phê duyệt các hướng dẫn kiểm soát nhiễm khuẩn trong các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh*”;

Đề chủ động trong công tác phòng chống dịch bệnh trên địa bàn tỉnh Đắk Nông. Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Đắk Nông hướng dẫn các kỹ thuật khử khuẩn bề mặt, vệ sinh môi trường tại trường học, chi tiết như phụ lục đính kèm.

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Đắk Nông kính đề nghị Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Đắk Nông, Phòng Giáo dục và Đào tạo huyện/thành phố phổ biến hướng dẫn này đến các cơ sở giáo dục trên địa bàn tỉnh.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- Sở Y tế (*để b/cáo*);
- Đăng website Sở Y tế;
- TTYT huyện, TP (*p/hợp*);
- Lưu VT, SKMTTH&BNN.

**GIÁM ĐỐC**

**ĐẶNG THÀNH**

## **QUY TRÌNH VỆ SINH MÔI TRƯỜNG BỀ MẶT TẠI TRƯỜNG HỌC.**

(Kèm theo công văn số /KSBT-SKMT,TH&BNN ngày tháng năm 2020)

### **1. Quy định chung về làm sạch/khử khuẩn môi trường bề mặt:**

**1.1. Chuẩn bị phương tiện làm sạch:** Sử dụng giẻ lau ẩm, sạch và xô, thùng sạch để chứa hóa chất lau khi bắt đầu thực hiện quá trình lau. Các phương tiện bảo đảm hoạt động tốt. Tốt nhất sử dụng loại giẻ lau sử dụng một lần có hoặc không tẩm hóa chất làm sạch, khử khuẩn.

#### **1.2. Hóa chất làm sạch, khử khuẩn**

- Thường là xà phòng hoặc các hóa chất tẩy rửa khác (*javel, cloramin B ...*), sử dụng để làm sạch các bề mặt thông thường.

- Phương tiện lưu giữ hóa chất: Sử dụng loại hộp/can chứa hóa chất khử khuẩn/làm sạch dùng một lần. Không bổ sung tiếp hóa chất vào can/hộp đã sử dụng hết hoặc đang sử dụng.

**1.3. Trình tự làm sạch:** Làm sạch từ khu vực ít ô nhiễm tới khu vực ô nhiễm nhiều nhất, từ bề mặt ít tiếp xúc tới bề mặt tiếp xúc thường xuyên, từ bề mặt cao tới bề mặt thấp và từ trong ra ngoài.

**1.4. Tần suất làm sạch:** Tần suất khử khuẩn, làm sạch ít nhất 1 lần/ngày. Làm sạch ngay khi thấy các dịch/chất lỏng tràn ra bề mặt.

**1.5. Người thực hiện:** Nhân viên làm sạch phải mang đầy đủ phương tiện phòng hộ cá nhân (PHCN) theo quy định (khẩu trang, găng tay, quần áo bảo hộ, kính bảo vệ mắt...).

### **2. Kỹ thuật vệ sinh môi trường bề mặt**

#### **2.1. Mục đích**

- Làm sạch bụi, chất thải sinh hoạt và dịch sinh học (phân, nước tiểu, máu,...) thải ra trong quá trình làm việc.

- Bảo đảm các bề mặt sàn nhà, tường, cửa, nhà vệ sinh,... luôn sạch sẽ, gọn gàng và môi trường làm việc sạch đẹp, an toàn cho người lao động.

#### **2.2. Kỹ thuật vệ sinh bề mặt**

- Kỹ thuật lau: Lau theo chiều từ “sạch” đến “bẩn”; và nên chia đôi mặt sàn nhà, đặt biển báo để dành ½ lối đi. Lau theo hình zíc zắc, đường lau sau không trùng đường lau trước; không dùng mặt khăn bẩn để lau lại đường lau trước đó.

- Mỗi tải, khăn lau nhà chỉ lau trong diện tích khoảng 20m<sup>2</sup>; tốt nhất sử dụng loại khăn lau dùng một lần. Nếu dùng nhiều lần phải giặt khăn lau thường xuyên. Không nhúng khăn /giẻ bẩn vào dung dịch làm sạch/khử khuẩn.

- Kỹ thuật vệ sinh kính: Phải phun dung dịch vệ sinh kính, lau với cây gạt kính chuyên dụng, lau sạch lại không để vết hóa chất nước còn đọng với khăn lau chuyên dụng.

### **2.3. Kỹ thuật vệ sinh từng khu vực cơ bản**

#### **2.3.1. Vệ sinh bề mặt nơi làm việc**

##### ***Các bước thực hiện***

*Bước 1:* Mang phương tiện PHCN, chuẩn bị đủ phương tiện VSMT bề mặt, đặt biển báo theo đúng quy định,

*Bước 2:* Pha hóa chất làm sạch và khử khuẩn môi trường theo đúng hướng dẫn về nồng độ và cách pha (xem cuối Phụ lục).

*Bước 3:* Thu dọn đồ đạc, loại bỏ những đồ vật không cần thiết.

*Bước 4:* Lau/quét ẩm cho sạch bụi và hút sạch chất thải, chú ý các góc ở dưới gầm tủ, bàn, ghế,....

*Bước 5:*

- Lau lần 1 với chất tẩy rửa làm sạch (xà phòng).

- Lau lần 2 với nước sạch và để khô.

**- Đối với khu vực có người lao động mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp tính**

+ Lau lần 1 với chất tẩy rửa và làm sạch (xà phòng).

+ Lau lần 2 với nước sạch.

+ Lau lần 3 với dung dịch khử khuẩn (đã được pha theo đúng quy định trước mỗi ca làm việc).

*Bước 6:* Kê lại đồ đạc đã dịch chuyển trong quá trình vệ sinh vào đúng chỗ.

*Bước 7:* Thu dọn, đưa dụng cụ, chất thải ra khỏi phòng.

*Bước 8:* Tháo găng tay và rửa tay.

*Bước 9:* Ghi vào hồ sơ/bảng kiểm công việc hằng ngày đã hoàn thành.

#### **2.3.2. Vệ sinh bề mặt giường, tủ, bàn, đệm, ghế**

Đây là những bề mặt thường chứa các mầm bệnh có nguồn gốc từ môi trường và người lao động. Việc vệ sinh, khử khuẩn cẩn thận và đúng quy định là hết sức cần thiết. Các bước thực hiện tương tự như vệ sinh bề mặt, tuy nhiên phải

chú ý các bước làm sạch và khử khuẩn, thường thực hiện trước khi vệ sinh sàn nhà hoặc khi có yêu cầu.

a. Đối với giường, bàn, đệm, ghế tại các cơ sở lao động chưa có người lây nhiễm:

***Các bước thực hiện:***

*Bước 1:* Chuẩn bị dụng cụ, hóa chất vệ sinh, mặc phương tiện PHCN.

*Bước 2:* Pha hóa chất lau bề mặt theo quy định.

*Bước 3:* Dọn dẹp và lấy bỏ các đồ đạc không cần thiết, các chất thải có trên các bề mặt giường, bàn, ghế, đệm trong khu vực cần vệ sinh cho vào thùng đựng chất thải.

*Bước 4:* Lau sạch bụi bằng khăn ẩm, kế đến lau cọ bằng nước xà phòng, sau cùng lau lại bằng nước sạch và dùng khăn sạch để lau khô.

*Bước 5:* Dọn dẹp, kê gọn gàng đồ đạc trong khu vực vệ sinh.

*Bước 6:* Thu dọn, đưa chất thải, dụng cụ ra khỏi phòng.

*Bước 7:* Tháo găng tay và rửa tay.

*Bước 8:* Ghi vào hồ sơ/bảng kiểm công việc hằng ngày đã hoàn thành.

b. Đối với giường, bàn, đệm, ghế dùng tại các cơ sở lao động có người lây nhiễm:

***Các bước thực hiện:***

*Bước 1:* Chuẩn bị dụng cụ, hóa chất vệ sinh và khử khuẩn, mang phương tiện PHCN.

*Bước 2:* Pha hóa chất khử khuẩn bề mặt theo quy định.

*Bước 3:* Dọn dẹp và lấy bỏ các đồ đạc không cần thiết, các chất thải có trên các bề mặt giường, bàn, ghế, đệm trong khu vực cần vệ sinh cho vào thùng đựng chất thải.

*Bước 4:* Lau sạch bụi bằng khăn ẩm, kế đến lau cọ bằng nước xà phòng, sau cùng lau lại bằng nước sạch, để khô lau lại với dung dịch khử khuẩn và để khô.

*Bước 5:* Dọn dẹp, kê gọn gàng đồ đạc trong khu vực vệ sinh.

*Bước 6:* Thu dọn, đưa chất thải, dụng cụ ra khỏi phòng.

*Bước 7:* Tháo găng tay và rửa tay.

*Bước 8:* Ghi vào hồ sơ/bảng kiểm công việc hằng ngày đã hoàn thành.

**2.3.3. Vệ sinh trần nhà, tường, cửa và các dụng cụ khác**

Trần nhà, tường, cửa sổ, cửa ra vào, quạt trần, máy lạnh, đèn, hộp điện, khung ảnh... là những bề mặt không thể vệ sinh hằng ngày, nhưng lại là nơi chứa

bụi và các tác nhân gây bệnh. Việc vệ sinh phải được lên kế hoạch và bảo đảm khi thực hiện thuận tiện, dễ dàng.

***Các bước thực hiện:***

*Bước 1:* Thông báo cho khu vực phải vệ sinh về kế hoạch vệ sinh trần nhà, tường, quạt, đèn,....

*Bước 2:* Chuẩn bị dụng cụ, hóa chất vệ sinh, mang phương tiện PHCN.

*Bước 3:* Cho các vật dụng trên bàn vào tủ kín hoặc trong trường hợp không di chuyển phải có phương tiện che đậy lại tránh bụi, tắt quạt.

*Bước 4:* Thực hiện kỹ thuật vệ sinh bao gồm:

Quét nhẹ nhàng, cẩn thận trần nhà, tường, cửa từ trên xuống loại bỏ bụi và màng nhện, chú ý tránh bụi rơi vào mắt.

Lau cửa, kính, tường men, các dụng cụ như quạt trần, đèn, v.v... bằng chất tẩy rửa hoặc dung dịch khử khuẩn (đối với cơ sở lao động có người lây nhiễm), sau đó lau lại bằng nước sạch và lau khô bằng khăn sạch. Khi bề mặt quá bẩn có thể dùng bàn chải và chất tẩy rửa cọ rửa sạch sẽ và lau xử lý hết các vết bẩn trên trần, tường, sau đó lau lại bằng nước sạch.

Lau sau cùng sàn nhà và những đồ vật có thể bị vấy bẩn trong quá trình xử lý theo quy trình.

*Bước 5:* Thu dọn, đưa chất thải, dụng cụ ra khỏi phòng.

*Bước 6:* Tháo găng tay và rửa tay.

*Bước 7:* Ghi vào hồ sơ/bảng kiểm công việc hằng ngày đã hoàn thành.

***Chú ý:*** Phương tiện cho vệ sinh khu vực này cần phải được chuẩn bị sẵn sàng và đầy đủ từ các loại thang để người làm vệ sinh dễ dàng vệ sinh trần nhà, tường trên cao, quạt trần, mặt ngoài máy lạnh, v.v... đến các phương tiện (chổi lau, hóa chất, khăn lau kính chuyên dụng). Sau khi làm sạch xong cần thu gọn dụng cụ, vệ sinh dụng cụ sạch và cất gọn gàng vào khu vực chuyên chứa dụng cụ, phương tiện vệ sinh.

**2.3.4. Vệ sinh bồn rửa tay**

Bồn rửa tay sạch, không có các đồ vật không cần thiết và có đầy đủ phương tiện cho thực hiện vệ sinh tay bao gồm: Quy trình vệ sinh tay, khăn lau tay dùng 1 lần, xà phòng, thùng đựng khăn bẩn luôn sạch và sẵn sàng.

**Các bước thực hiện:**

*Bước 1:* Chuẩn bị dụng cụ, hóa chất vệ sinh, mang phương tiện PHCN (chú ý mang găng tay dày, tạp dề chống thấm)

*Bước 2:* Pha hóa chất lau bề mặt theo quy định

*Bước 3:* Dọn dẹp và lấy bỏ các đồ đạc không cần thiết, các chất thải có trên các bề mặt bồn rửa tay cho vào thùng đựng chất thải (ví dụ, chai lọ, bàn chải, v.v...). Dùng nhíp gỡ tóc hoặc những thứ khác khỏi miệng vòi, lỗ tháo nước và dây giặt nước.

*Bước 4:* Vệ sinh theo thứ tự:

- Thấm ướt khăn lau trong dung dịch làm sạch và vắt kỹ, bắt đầu làm vệ sinh từ bên ngoài vào bên trong bồn rửa tay, thùng đựng khăn lau tay, chai đựng xà phòng, cần nhấn/nút bấm bơm xà phòng của chai đựng xà phòng.

- Lau các bề mặt quanh chậu rửa, bao gồm gạch lát tường, các gờ, các ống dẫn, phần bên dưới bồn rửa, chỗ để khăn giấy, chỗ để xà phòng, lau bên trong và ngoài chậu, trong đó có miệng vòi, dây giặt nước, vòi nước và ống thoát nước.

- Cho nước chảy từ vòi ra rửa kỹ bồn, cho nước chảy vào ống thoát nước, kiểm tra độ thông thoáng hệ thống nước thải và làm sạch ống thoát nước bằng bàn chải cọ rửa không làm trầy xước men, vật liệu làm bồn vệ sinh tay.

- Đánh bóng các bộ phận bằng kim loại làm bằng thép không gỉ hoặc inox với chất làm sạch và bóng của vòi nước, tay cầm hoặc bồn rửa.

*Bước 5:* Bổ sung thêm xà phòng và khăn giấy.

*Bước 6:* Dọn dẹp cho khăn vào thùng đựng chất thải (khăn giấy dùng một lần), hoặc cho vào bao thu gom đồ vải và đưa ra ngoài chuyên xuống nhà giặt. Thu gom phương tiện vệ sinh bề mặt.

*Bước 7:* Tháo găng tay và rửa tay.

*Bước 8:* Ghi vào hồ sơ/bảng kiểm công việc hằng ngày đã hoàn thành.

**Chú ý:** Báo cáo các lỗi, ví dụ, những vật bị nứt vỡ hay gãy hoặc bất cứ sự hình thành lớp rỉ sét nào cho người giám sát và có trách nhiệm.

2.3.5. *Vệ sinh nhà vệ sinh (bồn cầu):* Đây là khu vực cần được làm vệ sinh tối thiểu 2 lần và khi cần (nhà vệ sinh hôi, bẩn, đổ nước ra bên ngoài, lên tường, sàn,...)

#### **Các bước thực hiện:**

*Bước 1:* Chuẩn bị phương tiện vệ sinh đầy đủ bao gồm việc lắp ráp trang thiết bị, chuẩn bị dung dịch cọ rửa và kiểm tra tính an toàn của phương tiện. Sau đó rửa tay, mang khẩu trang, tạp dề chống thấm, đeo găng tay dày quá cổ tay.

*Bước 2:* Thực hiện các trình tự vệ sinh một cách cẩn thận, tránh bỏ sót và làm hỏng thiết bị vệ sinh:

- Xả nước bồn cầu - đóng nắp khi xả, dùng chổi cọ bồn cầu hạ thấp mức nước bằng cách đẩy nước xuống chỗ cong hình chữ U để tạo dòng nước.

- Đổ/bôi chất cọ rửa vào trong bồn cầu (bao gồm cả phần dưới vành bệ, chỗ đọng nước/hóa chất, nên để chổi cọ bồn cầu trong đó để thấm hóa chất và khử

khuẩn) và các vùng có ứ đọng chất bẩn, nắp bồn cầu, bệ ngồi, các bờ tường, chân tường,...

- Dùng giẻ lau đã thấm ướt hoặc cọ vệ sinh chuyên dụng để lau/cọ tất cả những vết bẩn tóe hoặc vết bẩn trên tường, bắt đầu lau/cọ từ chỗ cao nhất xuống đến chỗ thấp nhất, từ bên ngoài vào bên trong và từ chỗ sạch đến chỗ bẩn:

+ Lau bên ngoài và xung quanh bồn cầu, bao gồm cả vòng nắm, giá để giấy vệ sinh, hệ thống ống dẫn, các thùng vệ sinh, bể chứa nước, nắp bồn cầu, bên trên, bên dưới và các bản lề (bao gồm cả các thùng vệ sinh).

+ Cọ rửa bên ngoài và xung quanh bồn cầu bằng chổi cọ chuyên dụng, đặc biệt là các vết ố, dòng nước và dưới vành bồn cầu.

- Xả nước rửa bồn cầu, rửa chổi cọ trong nước xả, lau cán chổi cọ.

- Sau cùng dùng giẻ lau chỗ ngồi ở bồn cầu, tay gạt nước xả, nắp bồn cầu, đóng nắp, kiểm tra và bổ sung giấy vệ sinh nếu cần.

***Chú ý:** Không được trộn lẫn các chất tẩy rửa, vì có thể sinh ra các khí độc (xem các hướng dẫn của nhà sản xuất). Không làm bắn chất bẩn tóe lên tường và đồ đạc cố định. Cảnh thận khi làm vệ sinh phía sau bồn cầu và các ống dẫn bên dưới và thận trọng với những vật thể lạ.*

### **2.3.6. Hành lang, cầu thang**

Đây là khu vực nhiều người qua lại, nhiều bụi, chất thải bám và đóng các kẽ bậc lên xuống, các góc cầu thang. Các tay cầm, vịn, song cầu thang nhiều người cầm nắm, nguy cơ lây nhiễm cao, nhất là khi vào mùa dịch bệnh. Vệ sinh tối thiểu 1 lần/ngày và khi cần (cầu thang bẩn, khi có dịch,...). Cần có kế hoạch cuốn chiếu hàng tháng tổng vệ sinh cọ rửa nền nhà, hành lang, cầu thang... từng vùng nhỏ và lau khô ngay. Tránh đổ nước dùng chổi quét làm thấm, ẩm ướt, trơn trượt.

#### ***Các bước thực hiện:***

*Bước 1:* Chuẩn bị dụng cụ, hóa chất vệ sinh, mặc phương tiện PHCN và đặt biển báo.

*Bước 2:* Pha hóa chất lau bề mặt theo quy định.

*Bước 3:* Thu gom chất thải và quét ẩm cầu thang vào túi/thùng đựng chất thải.

*Bước 4:* Làm cẩn thận như sau

Dùng khăn sạch thấm nước xả phòng lau tay vịn, biển báo, hướng dẫn, bề mặt bậc thang, bờ tường trước tiên và sau cùng lau lại bằng nước sạch và để khô.

Nếu cầu thang bẩn nhiều, nên cọ với nước và xả phòng trước, sau đó dùng khăn lau lại.

*Bước 5:* Dọn dẹp, tháo dỡ biển báo.

Bước 6: Thu dọn chất thải, dụng cụ.

Bước 7: Tháo găng tay và rửa tay.

Bước 8: Ghi vào hồ sơ/bảng kiểm công việc hằng ngày đã hoàn thành.

### 3. Sử dụng dung Chlorin trong vệ sinh môi trường bề mặt và cách pha.

#### 3.1. Quy định về nồng độ chlorin trong vệ sinh bề mặt

Nồng độ	Tình huống xử lý
1%	Xử lý khi bắn/đổ tràn có máu, dịch cơ thể có nghi ngờ/mắc bệnh truyền nhiễm có nguy cơ lây lan dịch.
0,5%	Xử lý khi bắn/đổ tràn có máu, dịch cơ thể.
0,05%	Lau khử khuẩn bề mặt thông thường.

#### 3.2. Hướng dẫn pha dung dịch Hypochlorit theo WHO

Cách pha	Khi pha dung dịch có chứa 5% sodium hypochlorit sẽ có 50.000 ppm clo được phóng thích tự do
Hướng dẫn pha loãng	Pha dung dịch sodium hypochlorit 5%, với tỷ lệ 1:100: Một phần clo tự do với 99 phần nước lạnh cho khử khuẩn bề mặt. Khi pha dung dịch sodium hypochlorit 2,5%, phải pha 2 phần clo tự do với 98 phần nước
Clo phóng thích tự do sau pha	Để đạt được nồng độ sodium hypochlorit 5%, phải pha: 1:100 với 0,05% hoặc 500 ppm clo tự do. Dung dịch có chứa nồng độ clo tự do khác sẽ có được một lượng khác nhau khi pha dung dịch sodium hypochlorit.
Thời gian tiếp xúc hóa chất: - Trên bề mặt có lỗ - Dụng cụ phải ngâm với dung dịch	- Thời gian tiếp xúc là $\geq 10$ phút - Thời gian tiếp xúc là 30 phút

\* ppm = phần triệu

### 4. Nguyên tắc khi pha dung dịch có chứa Chlorin

- Clo tự do chứa trong dung dịch sodium hypochlorit nên được pha loãng theo hướng dẫn của WHO.

- Sử dụng khẩu trang, găng tay cao su, và tạp dề chống thấm nước. Người pha cần mang kính bảo vệ mắt tránh sờ tay lên mắt và nếu bị bắn chlorin vào mắt, ngay lập tức phải rửa với nước sạch ít nhất 15 phút và sau đó đi khám.

- Chỉ pha dung dịch có chứa chlorin với nước lạnh bởi vì nước nóng có thể làm phá hủy sodium hypochlorit và trở nên không có hiệu quả.



- Khi pha và sử dụng dung dịch có chứa clo tự do ở trong vùng có thông khí tốt. Khí độc được tạo ra khi clo tự do được trộn với a xít của chất tẩy rửa khi sử dụng làm sạch và khử khuẩn nhà vệ sinh và khí độc này có thể là nguyên nhân gây chết hoặc tổn thương. Nếu cần thiết thì bước đầu tiên là sử dụng chất tẩy rửa và sau đó làm sạch với nước và cuối cùng mới sử dụng dung dịch có clo tự do để khử khuẩn.

- Clo không được sử dụng chung hoặc trộn với chất tẩy rửa khác, vì nó sẽ làm giảm hiệu quả và là nguyên nhân của sự phản tác dụng của hóa chất.

- Clo nguyên chất không bị pha loãng sẽ giải phóng ra khí độc khi nó tiếp xúc với ánh sáng. Do vậy, phải chứa ở nơi có nhiệt độ lạnh và nên đặt trong nhà kho, đậy kín dung dịch clo sau khi đã pha, tránh ánh sáng, để trong thùng tối (nếu có thể) và để xa tầm tay của trẻ em.

- Sodium hypochlorit sẽ mất tác dụng theo thời gian, để bảo đảm hiệu quả của sản phẩm, sử dụng clo mới mua và tránh để quá lâu. Phải pha mỗi ngày, có dán tên, ngày sử dụng và không sử dụng khi đã pha quá 24 giờ và phải đổ đi.

- Chất hữu cơ làm mất tác dụng của clo, do vậy bề mặt phải được làm sạch các chất hữu cơ trước khi khử khuẩn với clo.

*Phụ lục 2*

**QUY TRÌNH RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG**

*(Kèm theo công văn số /KSBT-SKMT,TH&BNN ngày tháng năm 2020)*

Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau

Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.

Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia.

Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).

Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

**Chú ý:** Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu 30 giây, các bước 2,3,4,5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần