



Keu ntxuav tes (Handwashing)

Disease Fact Sheet

Vim li cas kev ntxuav tes ho tseem ceeb?

Keu ntxuav tes, thaum ntxuav tau yog lawm, yog tib txoj kev ua tau hauj lwm zoo tshaj plaws los mus tiv thaiv cov mob sib kis tau kom txhob muaj. Txoj kev ntxuav tes tau zoo yog ib yam kawm tau yooj yim thiab muaj cuab kav txo tau qhov sib kis mob ntawm cov me nyuam thiab cov muaj hnub nyoog.

Cov hom mob twg yog cov tiv thaiv tau los ntawm txoj kev ntxuav tes tau zoo?

- Cov mob uas kis tau los ntawm qhov nqos tau los yog noj tau quav muaj cuab kav muab txo kom muaj tsawg los ntawm kev ntxuav tes tau zoo. Cov mob uas yuav kis tau los ntawm txoj kev no muaj xws li mob plab hu ua salmonellosis, shigellosis, mob rau daim siab A (hepatitis A), giardiasis, enterovirus, amebiasis, thiab campylobacteriosis. Vim cov mob no kis tau los ntawm qhov noj tau ib qho khoom uas yog quav uas tab txawm yog ib qho me me xwb los yeej kis tau ua mob, kev ntxuav tes tom qab siv chav dej yog ib qho tseem ceeb heev.
- Cov mob uas kis tau tsis yog ncaj qha los ntawm kev nqos tau neeg cov pa muaj cuab kav muab txo kom muaj tsawg los ntawm kev ntxuav tes tau zoo. Cov kab mob me me uas yuav kis tau raws txoj kev no muaj xws li mob khaub thuas (influenza), Streptococcus, mob ua pa tsis tau (respiratory syncytial virus, RSV) thiab hom mob khaub thuas uas kheev muaj. Vim cov mob no yuav kis tau los ntawm txhais tes muaj kab mob nyob ntawd uas yog tau los ntawm cov pa ua tawm ntawm cov neeg muaj tus mob, kev ua mob yuav zam tau kom txhob muaj los ntawm qhov ntxuav ob txhais tes tom qab hnoos los yog txham los yog tom qab tau tuav tes nrog ib tug neeg uas tau hnoos thiab txham.
- Cov mob kuj tseem kis tau thaum txhais tes kov tau zis, qaub ncaug los yog lwm cov khoom noo ntawm lub cev. Cov kab mob me me kis los ntawm ib los yog ntau yam khoom noo ntawm lub cev muaj xws li cytomegalovirus, typhoid, staphylococcal organisms thiab Epstein-Barr virus. Cov kab mob no yuav kis tau ntawm ib tug neeg mus rau ib tug los yog kis tau ntawm tej khoom noj los yog khoom tsis muaj sia xws li khoom me nyuam ua si.

Txoj kev ntxuav tes tau zoo yog dab tsi?

Nws muaj ntau tshaj ntawm qhov ntxuav tes dua li koj xav! Qhov muab koj txhais tes txhuam kom muaj zog zis nrog dej muaj xab npum, yog koj muab tau tej hmoov av thiab tej av muaj roj tawm ntawm koj daim tawv nqaj mus. Cov npuas xab npum tsoo cov hmoov av thiab cov kab mob uas muab tais nyob sab hauv, ces muab ntxuav tawm mus sai heev.

Ua raws nraim li plaub kauj ruam yooj yim no kom ob txhais tes huv si:

1. Muab dej sov so ntawm tus kav dej los ntub koj ob txhais tes.
2. Muab xab npum los ntxiv rau, ces muab koj ob txhais tes los sib txhuam ua ke, ua kom muaj npuas xab npum. Ua li no kom nrug deb tus kav dej ntwis kom ntev tsawg kawg 20 fiab (seconds), ceev faj txhob muab cov npuas xab npum ntxuav mus kom tas. Ntxuav ob sab qaum tes thiab sab xib teg, thiab nruab nrab hauv koj cov ntiv tes thiab sab hauv qab koj cov rau tes.
3. Muab dej sov so ntawm tus kav dej los yang koj ob txhais tes kom zoo. Cia cov dej ntwis mus rau hauv lub dab ntxuav tes (sink), txhob cia ntwis los rau nram koj ob lub luj tshib.
4. Muab ib txoj phuam huv si los so thoob plaws koj ob txhais tes kom qhuav. Ces muab ib daim ntawv so tes los tig tus kav dej kom tu thiab muab pov tseg rau hauv ib lub thoob pov khoom.

Yuav siv hom xab npum dab tsi?

Siv hom xab npum twg los tau. Yuav tsum muab cov xab npum ua lub tso rau hauv ib lub tais uas dej qhuav tau es muab ntxuav kom huv ua ntej muab lwm lub tshiab los tso rau. Muab cov hwj rau cov xab npuam ua kua siv kom tas thiab muab yang kom huv ua ntej muab cov tshiab los ntim rau hauv. Cov tais uas rau xab npum es muab siv rau hauv cov chaw (xws li, chaw zov me nyuam, chaw tu neeg mob mus sij hawm ntev thiab cov chav dej) yuav tsum yog cov siv tas pov tseg, thiab muab pov tseg thaum tsis muaj dab tsi nyob hauv lawm.

Kom tiv thaiv kom cov tawv nqaij txhob to, siv cov xab npum muag me ntsis nrog dej sov so; plhws ob txhais tes es txhob muab sib zog txhuam; thiab muab tshuaj (lotion) los pleev tsis so rau.

Cov kev ua yuam kev twg uas kuv yuav tsum tau zam txhob ua hais txog kev ntxuav tes?

- **Tsis txhob** muab tib daim ntaub los so ib pab me nyuam txhais tes.
- **Tsis txhob** siv ib lub dab dej tsis muaj lub qhov ntws los yang tes.
- **Tsis txhob** siv txoj phuam so tes uas yog sib qev siv. Siv cov phuam uas siv tas pov tseg txhua lub sij hawm hauv cov chaw zov me nyuam los yog chaw npaj zaub mov noj.
- **Tsis txhob** siv cov ntaub nqus dej (sponges) los yog cov ntaub tu vaj tu tsev (cleaning cloths) tshwj tias ntshe koj muab ntxhua tsis so no xwb, ntxiv cov kua tshuaj (chlorine bleach) rau cov dej ntxhua. Nco ntsoov tias kab mob loj hlob zoo heev rau ntawm cov thaj chaw noo!

Ib cov kev pab cov me nyuam ntxuav lawv txhais tes kom tau zoo yog dab tsi?

Nws yog ib qho tseem ceeb los mus txhawb thiab pab cov me nyuam ntxuav lawv ob txhais tes ua ntej lawv noj ib yam khoom dab tsi, tom qab ua si sab nraum zoov, tom qab ua si nrog tsiaj, tom qab siv chav dej, thiab tom qab tshuab ntswg. Tab txawm pom zoo li ob txhais tes yeej huv si los, nws kuj muaj tau kab mob los yog cov kab mob me me nyob ntawd uas muaj cuab kav ua mob tau.

Tsis txhob lam khwv yees ua ntej tias me nyuam paub ntxuav lawv ob txhais tes tau zoo. Txoj kev saib xyuas, tshwj xeeb yog nyob hauv cov chaw zov me nyuam, yog ib qhov chaw pab kom me nyuam xyaum nquag ntxuav tes.

Qhov kawg, me nyuam kawm los ntawm kev ua ib tug qauv zoo! Cia lawv ntsia pom txoj kev ntxuav tes tau zoo los ntawm cov muaj hnuv nyoog uas pab zov lawv.

Kuv puas siv tau cov cawv ua kua nyeem (alcohol gels) uas cia li yuav tau ntawm txee los ntxuav kuv ob txhais tes es tsis tas siv xab npum thiab dej?

Cov khoom siv no, uas muaj nyob rau ntawm ib qhov chaw twg uas muag xab npum, ua hauj lwm tau zoo heev los mus tua cov kab mob nyob rau ntawm txhais tes es tsis pom koj ob txhais tes ceb. Cov khoom no muab los siv tau thaum tsis muaj xab npum thiab dej nyob ntawd.

Yuav kom siv cov cawv ua kua nyeem no yog, muab li ib dia me (teaspoonful) cov cawv ua kua nyeem (alcohol gel) los tso rau ntawm ib sab xib teg. Ces txhuam thoob plaws ob sab tes, ua kom ntseeg tau tias koj yeej txhuam sab xib teg, qaum tes, thiab thaj tsam cov ntiv tes thiab rau tes ntawm ob txhais tes tib si. Cia kom cov cawv qhuav, uas yuav siv sij hawm li 30 fiab (seconds).

Yog hais tias koj ob txhais tes ceb heev tab sis tsis muaj lwm txoj kev los ntxuav koj ob txhais tes, siv cov tshuaj ua kua nyeem (gel) tab sis muab xab npum thiab dej los ntxuav kom sai npaum li koj muaj cuab kav ua tau.

Kev ntxuav tes cov ntawv muaj cim (handwashing signs) muaj nyob rau ntawm **DHS.wisconsin.gov** lub website rau sawv daws siv thiab rau cov chaw ua khoom noj. Mus saib lub website kom tau daim ntawv muaj cim nyuam qhuav ua tawm tshiab dhau los no.