

Đối với người
chăm sóc!

Biện pháp chống lây nhiễm trong thời gian bình
thường tại các cơ sở dành cho người cao tuổi
~ Điểm dễ bỏ qua ~

(Chúng tôi cũng khuyên bạn nên sử dụng nó làm áp phích!)

Trung tâm Y tế thành phố Higashiosaka
Soạn thảo tháng 5 năm 2023



Biện pháp phòng ngừa tiêu chuẩn là gì?

Cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa cho tất cả cư dân bất cứ khi nào họ tiếp xúc với chất dịch cơ thể như chất nôn, chất bài tiết hoặc máu, giả định rằng mọi người đều mang tác nhân truyền nhiễm (chẳng hạn như vi-rút hoặc vi khuẩn).



Máu



Nước bọt



Nước mũi



Đờm



Nước mắt



Chất nôn mửa



Nước tiểu / phân



Da bị tổn thương

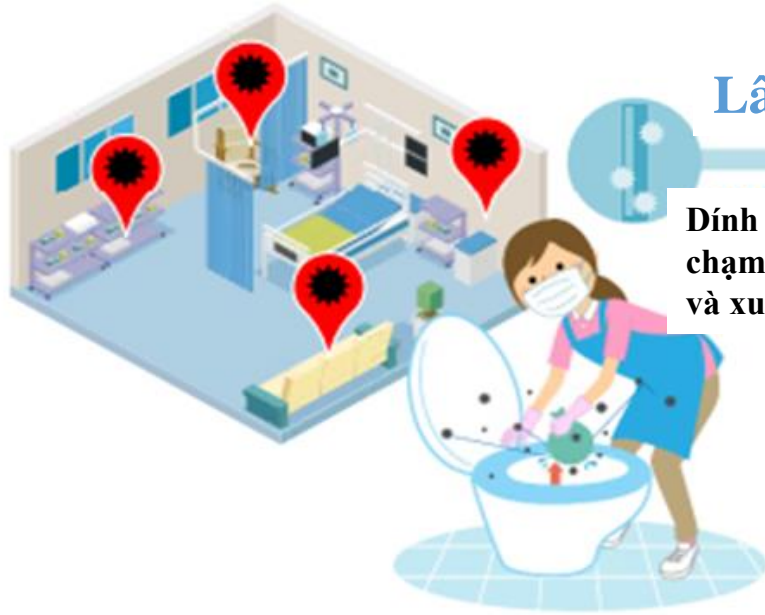


Niêm mạc

Biện pháp phòng
ngừa hiệu quả...

1. Vệ sinh tay và ngón tay
(Rửa tay, khử trùng tay và ngón tay)
2. Dụng cụ bảo vệ cá nhân
(Khẩu trang, găng tay, kính bảo hộ/tấm che mặt, tạp dề/áo choàng, v.v.)

Về đường lây nhiễm



Lây nhiễm do tiếp xúc

Đính vào các đồ vật do ngón tay bắn chạm vào các giọt dính vào tay vịn, bàn và xung quanh giường

Ngăn chặn bằng cách vệ sinh tay và ngón tay



Ngăn chặn bằng cách khử trùng môi trường



Ngăn chặn bằng cách Khẩu trang



Chặn bằng cách khẩu trang N95



Lây nhiễm do hơi nước

Những giọt nước có chứa vi rút và vi khuẩn bay

Lây nhiễm do không khí

Hạt nhân giọt bay trôi dạt trong không khí

Đeo và tháo khẩu trang đúng cách

Cách đeo khẩu trang đúng cách

① Chọn khẩu trang vải không dệt

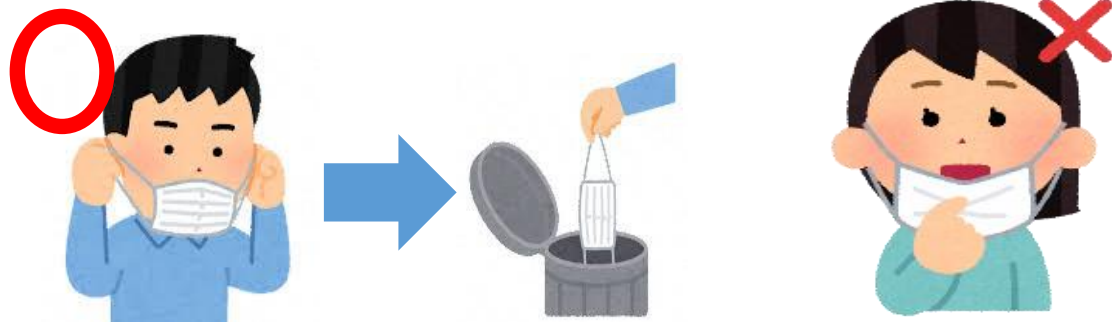
② Không kẽ hở làm cho vừa vặn



→ Chọn khẩu trang phù hợp với kích thước của mình

→ Kéo dài đến dưới cằm phù hợp với dáng mũi

③ Giữ dây khi tháo

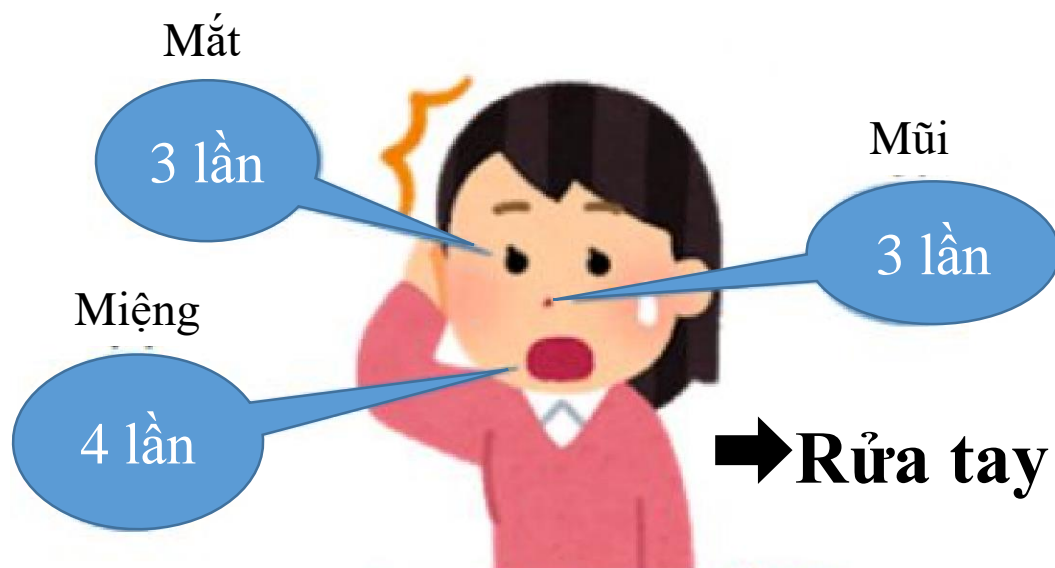


Những con đường lây nhiễm dễ bị bỏ qua

Lây nhiễm do tiếp xúc...Chạm vào niêm mạc mắt, mũi, miệng bằng ngón tay dính virus



Mọi người "vô thức" chạm vào khuôn mặt của mình!



➔ Rửa tay kỹ lưỡng và khử trùng tay

Các **niêm mạc** của mắt, mũi và miệng chiếm 44% diện tích bề mặt của khuôn mặt.

Thời điểm vệ sinh ngón tay và tay tại các hiện trường cơ sở chăm sóc

1 Trước khi tiếp xúc với ông bà

- Trước khi bắt tay
- Trước khi di chuyển hoặc chuyển hỗ trợ
- Trước khi tắm rửa hoặc vệ sinh lau chùi.

2 Trước khi vận hành sạch sẽ

- Trước khi chăm sóc răng miệng
- Trước khi chuẩn bị bữa ăn, chẳng hạn như bàn ăn.



3 Sau khi tiếp xúc với ông bà

- Sau khi bắt tay
- Sau khi di chuyển hoặc chuyển hỗ trợ
- Sau khi tắm rửa hoặc vệ sinh lau chùi.

6 Khi tháo găng tay ra



5 Sau khi tiếp xúc với môi trường xung quanh ông bà

- Sau khi Dọn dẹp chén bát xuống
- Sau khi thay thế linen
- Sau khi tiếp xúc với giường và các vật dụng xung quanh
- Sau khi đóng rèm cửa

4 Khi có nguy cơ tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể

- Sau khi chăm sóc răng miệng
- Sau khi tiếp xúc với đờm hoặc nước bọt
- Sau khi xử lý nước tiểu, phân hoặc chất nôn
- Sau khi làm sạch khu vực bị ô nhiễm



Vệ sinh tay (rửa tay và sát trùng tay và ngón tay)

動画でチェック! →



• Rửa tay



①Làm ướt hai tay bằng nước



②Ly một lượng xà phòng thích hợp



③Tạo bọt kỹ và rửa lòng bàn tay



④Rửa giữa các ngón tay của hai tay



⑤Rửa mu bàn tay



⑥Xoa đầu ngón tay vào lòng bàn tay để rửa



⑦Rửa ngón tay cái theo chuyển động xoắn với bàn tay đối lập



⑧Xoay rửa cả cổ tay nữa.



⑨Xả sạch xà phòng với nước chảy



⑩Thấm hút ẩm như gõ vào khăn giấy



⑪Dùng khăn giấy sau khi lau tay để nhấn giữ cần vòi để tắt nước.

Check!

Chú ý không rửa sạch!

- Đầu ngón tay
- Giữa các ngón tay
- Cổ tay

POINT!



- Rửa cọ xát trong 10 giây, sau đó rửa sạch bằng nước chảy trong 15 giây.
- Nếu có vết bẩn hữu hình thì nhất thiết phải rửa bằng xà phòng và nước, ngoài đó là khử trùng ngón tay bằng thuốc sát trùng ngón tay, rửa tay bằng xà phòng và nước.
- Giữ nơi rửa tay sạch sẽ, khô ráo. Đừng đặt thuốc sát trùng ngón tay vì nước dễ bị bắn.

• Khử trùng bằng tay và ngón tay



① Lấy thuốc sát trùng ngón tay vào lòng bàn tay



② Chà đầu ngón tay vào thuốc sát trùng ngón tay tích tụ rồi chà sát vào lòng bàn tay.



③ Khử trùng lòng bàn tay



④ Khử trùng bằng cách chà sát giữa các ngón tay của cả hai tay



⑤ Khử trùng mu bàn tay



⑥ Khử trùng giữa các ngón tay



⑦ Khử trùng ngón tay cái theo chuyển động xoắn với bàn tay đối lập



⑧ Khử trùng như vận cổ tay, cuối cùng, chà cho đến khi cả bàn tay khô ráo.

CHECK !

Hãy sử dụng lượng thuốc sát trùng bằng tay (khoảng 2-3 mL) bao phủ toàn bộ bàn tay của mình.

NG !

Nghiêm cấm kê thêm thuốc sát trùng ngón tay, xà phòng. Rửa sạch, để khô rồi cho vào.

POINT!



■ Nếu tay bạn thô ráp sẽ khó loại bỏ bụi bẩn, vì vậy hãy chăm sóc cả bàn tay.

■ Hãy tập thói quen rửa tay và khử trùng ngón tay vào thời điểm trước và sau khi dọn dẹp, như chăm sóc ăn uống, bài tiết.

Điểm để mặc và cởi thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE)

- ✓ Xem lại hoặc kiểm tra lại quy trình (Không có gì là hoàn hảo 100% !)
- ✓ Không đi lại trong khi mặc đồ bảo hộ (Không mang virus ra ngoài!)
- ✓ Khử trùng bằng tay cho mỗi lần cởi găng tay, áo choàng, khẩu trang
- ✓ Giữ sạch bên ngoài túi rác đựng đồ bảo hộ đã sử dụng (đồ bảo hộ không được chạm vào bên ngoài để tránh nhiễm bẩn!)

Điều đặc biệt cần chú ý khi cởi bỏ



● Cách cởi đồ bảo hộ cá nhân

Đối với loại áo choàng nhựa có dây cổ và thắt lưng dễ dàng tách ra.

1. Cởi găng tay ra



Cách cởi găng tay

- ① Chạm bên ngoài phần cổ tay
- ② Vừa lật găng tay vừa cởi ra.
- ③ Găng tay đã cởi ra rồi thì cầm trong tay đối diện
- ④ Cầm ngón tay vào bên trong cổ tay để tránh chạm vào bề mặt găng tay.
- ⑤ Lật ngược lại và cởi găng tay ra để bọc lại găng tay đã tháo ra.
- ⑥ Vứt bỏ ở nơi quy định

2. Khử trùng tay và ngón tay



3. Cởi áo choàng dài

★ Không được chạm vào bề mặt áo choàng!



① Nắm lấy phần cổ và xé rút ra, cởi ra khỏi vai



② Giữ bên trong cánh tay và kéo cánh tay ra



③ Xé rút dây thắt lưng



④ Xếp và loại bỏ với mặt trong hướng ra ngoài.

4. Khử trùng tay và ngón tay



5. Tháo tấm che mặt



① Giữ phần cao su ở phía sau đầu và tháo nó ra khỏi đầu và vứt bỏ



6. Cởi mũ ra



① Đặt tay vào bên trong, loại bỏ từ phía sau đầu và bỏ đi



7. Tháo khẩu trang



① Giữ phần cao su và tháo nó ra khỏi mặt và bỏ đi



8. Khử trùng tay và ngón tay



POINT!



■ Hãy chắc chắn cởi bỏ thiết bị bảo hộ cá nhân của bạn theo đúng trình tự và đúng thứ tự để bạn không tiếp xúc với vi-rút. Nếu có thể, hãy làm việc theo cặp và kiểm tra lẫn nhau.

■ Nếu vô tình "chạm vào bề mặt bị ô nhiễm bằng tay", đừng hoảng sợ và khử trùng tay của bạn mỗi lần. Một phương pháp khác là sử dụng chất khử trùng tay sau khi tháo từng bộ phận của thiết bị bảo hộ cá nhân từng cái một.

● Cách cởi đồ bảo hộ cá nhân

Đối với áo choàng có dây cổ và thắt lưng làm bằng vải không dệt không thể xé

1. Cởi găng tay ra



Cách cởi găng tay



① Chạm bên ngoài phần cổ tay



② Vừa lật găng tay vừa cởi ra.



③ Găng tay đã cởi ra rồi thì cầm trong tay đối diện



④ Cắm ngón tay vào bên trong cổ tay để tránh chạm vào bề mặt găng tay.



⑤ Lật ngược lại và cởi găng tay ra để bọc lại găng tay đã tháo ra.



⑥ Vứt bỏ ở nơi quy định



2. Khử trùng tay và ngón tay



3. Cởi áo choàng dài

★ Không được chạm vào bề mặt áo choàng!



① Tháo dây sau cổ



② Giữ nguyên phần dây và cởi nó ra khỏi vai



③ Giữ bên trong cánh tay và kéo cánh tay ra



④ Tháo dây thắt lưng



⑤ Xếp và loại bỏ với mặt trong hướng ra ngoài.



4. Khử trùng tay và ngón tay



5. Tháo tấm che mặt

6. Cởi mũ ra

7. Tháo khẩu trang

} Xem trang trước

CHECK!

Loại bỏ bằng 5 ~ 7, cẩn thận không chạm vào bề mặt



POINT!



- Hãy chắc chắn cởi bỏ thiết bị bảo hộ cá nhân của bạn theo đúng trình tự và đúng thứ tự để bạn không tiếp xúc với vi-rút. Nếu có thể, hãy làm việc theo cặp và kiểm tra lẫn nhau.
- Nếu vô tình "chạm vào bề mặt bị ô nhiễm bằng tay", đừng hoảng sợ và khử trùng tay của bạn mỗi lần. Một phương pháp khác là sử dụng chất khử trùng tay sau khi tháo từng bộ phận của thiết bị bảo hộ cá nhân từng cái một.

Trang tham khảo (大阪府・厚生労働省・日本環境感染学会抜粋)

<大阪府>

- ・知って納得 そうやったんか！感染予防

<https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/23711/00452409/kansenyobou.pdf>

- ・社会福祉施設等向け新型コロナウイルス感染症対応早わかりブック

https://www.pref.osaka.lg.jp/chiikifukushi/corona_book/index.html

<厚生労働省>

- ・介護職員のための感染対策マニュアル

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678255.pdf>

<日本環境感染学会>

- ・医療施設内での新型コロナウイルス感染症対応

http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=393

*Chỉ có tiếng Nhật