

# 手洗い手順

Phương pháp rửa tay thường quy Handwash procedure

## 手洗い時間の目安

Thời gian thực hiện toàn bộ quy trình  
Duration of the entire procedure

全工程で **40～60秒** 40-60 giây 40-60 seconds



**1**



**手指を流水でぬらす**  
Làm ướt bàn tay bằng nước.  
Wet hands with running water.

**2**



**石けん液を適量  
手の平に受け取る**  
Lấy xà phòng vào lòng bàn tay với lượng vừa đủ để phủ toàn bộ tay.  
Apply enough hand soap foam to cover all hand surfaces.

**3**



**手の平と手の平を擦り  
合わせよく泡立てる**  
Chà hai lòng bàn tay vào nhau để tạo nhiều bọt.  
Rub hands palm to palm and make good foam.

**4**



**手の甲をもう片方の  
手の平で洗う(両手)**  
Chà lòng bàn tay này lên mu và kê ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.  
Rub the back of the right hand moving the left hand's palm back and forth, and vice-versa.

**5**



**指を組んで両手の指の  
間を洗う(組替える)**  
Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay, dùng ngón cái trái chà lên lưng ngón cái phải và ngược lại.  
Rub between the fingers by interlocking the fingers with the left thumb base over the right, and vice-versa.

**6**



**親指をもう片方の手で  
包み洗う(両手)**  
Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.  
Rub the thumb of the left hand by rotating in the clasped palm of the right hand and vice-versa.

**7**



**指先をもう片方の  
手の平で洗う(両手)**  
Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.  
Rub the fingertips of right hand with the left hand's palm, and vice-versa.

**8**



**両手首まで  
ていねいに洗う**  
Rửa sạch tay đến cổ tay.  
Rub the wrists.

**9**



**流水でよくすすぐ**  
Rửa sạch tay dưới vòi nước.  
Rinse hands and wrists thoroughly with running water.