



Lưu ý quan trọng khi rửa tay sát khuẩn bằng cồn mùa Covid

Tổ chức Y tế Thế giới và Bộ Y tế khuyến cáo biện pháp hữu hiệu và đơn giản để phòng ngừa covid-19 là rửa tay sạch sẽ. Khi rửa tay sát khuẩn bằng cồn, ngoài lựa chọn các sản phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng và được kiểm nghiệm trước khi đưa ra thị trường, chúng ta nên lưu ý một số vấn đề sau để đảm bảo sức khỏe, tránh lợi bất cập hại.



1. Loại cồn nào cho tác dụng diệt khuẩn tốt nhất?

Cồn 70 độ cho tác dụng diệt khuẩn tốt hơn cồn 90 độ. Bởi vì cồn 90 độ vừa thoa lên tay đã bay hơi rất nhanh, không đủ thời gian tồn tại trên tay để diệt vi khuẩn. Cồn những loại cồn dưới 60 độ lại không đủ khả năng để sát khuẩn. Cồn 70 độ là độ cồn có tốc độ bốc hơi chậm hơn, vừa đủ thời gian để tiêu diệt vi khuẩn. Ngoài ra, cồn ở nồng độ cao 90% còn không an toàn, thậm chí là nguy hiểm trong quá trình sử dụng.



Cồn 70 độ có tốc độ bốc hơi chậm hơn, vừa đủ thời gian để tiêu diệt vi khuẩn

2. Khi nào nên sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn tay bằng cồn?

Rửa tay sát khuẩn mùa Covid tốt nhất là dùng nước với xà phòng (xà phòng thường hoặc dạng bánh) để rửa tay, đặc biệt khi tay có vết dơ. Chỉ khi không nhìn thấy vết bẩn bằng mắt thường thì chúng ta mới thay việc rửa tay với xà phòng bằng dung dịch sát khuẩn (nước với cồn). Dung dịch sát khuẩn có thể không hiệu quả khi tay bạn bị lấm bẩn hoặc dính dầu mỡ (ngoài ra, dung dịch sát khuẩn bằng cồn không loại bỏ được hết tất cả các loại vi khuẩn, mầm bệnh và các chất hoá học trên tay, nếu có). Xem lý do chi tiết [tại đây](#).



3. Sát khuẩn tay bằng cồn trong bao nhiêu giây là đảm bảo?

Rửa tay bằng xà phòng được khuyến nghị với thời gian ít nhất 20 - 30 giây.

Khi rửa tay với dung dịch sát khuẩn bằng cồn, chúng ta cần chà xát và đảm bảo tất cả vị trí trên da tay đều được tiếp xúc với chất khử trùng và để khô tự nhiên (không rửa lại nước ngay sau đó). Có thể sau khoảng 3-4 phút sử dụng dung dịch này virus mới bị bất hoạt do cần thời gian bay hơi để làm khô lớp màng ngoài của virus (đặc biệt khi virus được bao bọc trong lớp dịch nhầy của giọt bắn). Do đó, cần chú ý trong vòng 3-4 phút sau khi thực hiện rửa tay nhanh, virus trên tay có thể chưa kịp bị tiêu diệt hoàn toàn nên vẫn có thể lây sang người khác

Tuy nhiên, thời gian tiếp xúc và lượng chất khử khuẩn cũng quyết định rất lớn đến khả năng diệt khuẩn. Do đó việc tuân thủ đúng hướng dẫn sử dụng của từng loại dung dịch là thực sự cần thiết.

Ví dụ: cùng một thành phần chính là Ethanol (cồn) nhưng các sản phẩm khác nhau sẽ có cách dùng khác nhau. Các sản phẩm thường dùng trong bệnh viện như: Aniosgel 85 NPC có thể diệt được các chủng virus như Herpes Virus, Rotavirus, Coronavirus trong vòng 30 giây (ở điều kiện tiêu chuẩn) với hướng dẫn sử dụng là 3ml/30 giây, với Asirub dạng dung dịch được hướng dẫn sử dụng 3-4 ml trong 1 phút, Alphasept handrub nên dùng 3ml với thời gian tối thiểu tiếp xúc trên tay 30 giây...

Đồng thời, để tính toán được liều lượng sử dụng đảm bảo tiêu diệt virus, nhà sản xuất cần thiết kế các vòi bơm định lượng cho phù hợp với mỗi loại sản phẩm để mỗi lần bơm sẽ bơm ra một lượng vừa đủ cho một lần rửa tay.

4. Lưu ý khi sử dụng dung dịch sát khuẩn tay nhanh

Dù mang lại hiệu quả nhanh chóng kèm theo những tiện lợi cho người sử dụng, tuy nhiên dung dịch xịt khử trùng tay cũng chỉ là một biện pháp thay thế tạm thời để tiêu diệt vi khuẩn, virus hiện tại. Vì vậy:

- Không nên lạm dụng dung dịch xịt khuẩn nhanh cho trẻ em để tránh ảnh hưởng đến làn da nhạy cảm của trẻ. Đồng thời nên để ở vị trí trẻ sơ sinh không với tới được, tránh hiện tượng trẻ nuốt vào gây ngộ độc hoặc đưa nghịch xịt vào mắt, mũi gây viêm, dị ứng. Đối với trẻ lớn hơn, việc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay nhanh nên có sự hướng dẫn, giám sát của người lớn.
- Hạn chế đi ra ngoài để tránh phải sử dụng liên tục dung dịch sát khuẩn tay nhanh vì nó làm giảm độ ẩm trên tay đáng kể, gây khô da và sử dụng quá nhiều có thể gây kháng kháng sinh đối với cơ thể;
- Không dùng sản phẩm lên vết thương hở.
- Nhiều người sẽ có thể bị dị ứng với các thành phần có trong dung dịch sát khuẩn nhanh, chính vì thế việc biết được trong dung dịch có chứa những chất gì là rất quan trọng. Gần đây, tại Bệnh viện Da liễu Trung ương đã khám, tiếp nhận một số trường hợp người bệnh có triệu chứng đỏ mắt, bong tróc, ngứa hai bàn tay. Qua tìm hiểu cho thấy một số người sử dụng dung dịch sát khuẩn nhanh mua ngoài thị trường hoặc tự pha chế để phòng bệnh. Khi các sản phẩm nước rửa tay không đạt chuẩn, không những không có tác dụng sát khuẩn, diệt khuẩn mà còn làm tăng nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn, cũng như bị viêm da kích ứng, dị ứng, bị nhiễm độc khi dung dịch bay vào mắt, mũi, miệng hoặc thức ăn. Đặc biệt, nếu sản phẩm sử dụng cồn công nghiệp để pha chế còn có thể gây mù mắt. Do đó, chúng ta cần kỹ lưỡng chọn cho mình một sản phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, có thành phần không gây hại cho sức khỏe.
- Đối với việc tự pha chế nước rửa tay tại nhà, cần lưu ý



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

- ✓ Thành phần pha chế bao gồm cồn, glycerin và nước. Do glycerin được bán với giá khá cao nên người ta pha glycerin cùng với nước. Tuy nhiên cần phải đảm bảo thành phần glycerin không quá ít để hạn chế da bị khô.
- ✓ Chỉ sử dụng cồn y tế (ethanol) để pha chế bởi vì các loại cồn công nghiệp (bao gồm tạp chất, methanol) tuy giá rẻ nhưng rất độc hại.
- ✓ Nếu sử dụng ô-xy già cần cẩn trọng vì ô-xy già ở nồng độ cao là chất ô-xy hóa mạnh và nguy hiểm.
- ✓ Thêm cồn vào nước rửa tay không chứa cồn không có khả năng tạo ra sản phẩm hiệu quả (Một số tổ chức như Cơ quan quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) không khuyến khích người tiêu dùng tự làm nước rửa tay bởi vì nếu pha không đúng cách, nước rửa tay có thể mất tác dụng, thậm chí, đã có báo cáo về trường hợp bỏng da do nước rửa tay tự chế).
- ✓ Ngoài ra, cần tránh việc bị nhiễm chéo mầm bệnh từ môi trường (tự chế tại nhà có thể không đảm bảo điều kiện vô trùng theo đúng tiêu chuẩn).

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại

website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>



Nguồn tham khảo:

1. <http://bachmai.gov.vn/tin-tuc-va-su-kien/y-hoc-thuong-thuc-menuleft-32/6110-tu-chuyen-benh-nhan-bi-ngo-doc-methanol-nang-do-uong-con-sat-trung-thay-ruou-den-chuyen-san-pham-con-sat-trung-khong-dam-bao.html>
2. Bộ Y tế Việt Nam: <https://ncov.moh.gov.vn/web/guest/-/rua-tay-ung-cach-la-bien-phap-hang-au-ngua-covid-19>
3. Hiệp hội Vi sinh vật học Hoa Kỳ/American Society for Microbiology (<https://asm.org/Press-Releases/2019/September-1/Towards-Better-Hand-Hygiene-for-Flu-Prevention>) và Trung tâm chính sách và nghiên cứu bệnh truyền nhiễm Đại học Minnesota Hoa Kỳ (<https://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2019/09/hand-sanitizer-shown-less-effective-hand-washing-against-flu>)
4. Cơ quan quản lý Dược phẩm và thực phẩm Hoa Kỳ: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/safely-using-hand-sanitizer>
5. Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ: <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>
6. Tổ chức Y tế thế giới (WHO): https://www.who.int/patientsafety/information_centre/Last_April_versionHH_Guidelines%5B3%5D.pdf?ua=1

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>
Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống"
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>
Email: connect@oagree.com
SĐT: 0334436326