**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**HƯỚNG DẪN HỌC SINH GIỮ GÌN VỆ SINH CÁ NHÂN**

***\* Hướng dẩn trẻ cách giữ gìn vệ sinh cá nhân bằng cách: rửa tay bằng xà phòng***

**I.  Lợi ích của việc rửa tay bằng xà phòng.**

 - Giúp các em loại bỏ các vi trùng trên da tay.

 - Giảm được 47% nguy cơ mắc bệnh tiêu chảy, và 30% nguy cơ mắc  bệnh về đường hô hấp cấp(VVHO).

 - Mang lại cảm giác sạch sẽ, thoải mái và phòng chống bệnh tật.

**II. Quy trình rửa tay bằng xà phòng**.

**1. Bước 1.**

 - Làm ướt đôi bàn tay bằng nước sạch, thoa xà phòng vào lòng bàn tay rồi trà xát hai lòng bàn tay vào nhau.

**2. Bước 2.**

 - Dùng ngón tay và lòng cuốn xoay lần lượt từng ngón của bàn tay kia và ngược lại.

**3. Bước 3.**

 - Dùng lòng bàn tay này Chà xéo lên mu bàn tay kia và ngược lại.

**4. Bước 4.**

 - Dùng đầu ngón tay của bàn tay này miết vào kẻ giữa các ngón của bàn tay kia và ngược lại.

**5. Bước 5.**

 - Chụm 5 đầu ngón tay của tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi xoay lại.

   Lưu ý: Các bước 2,3,4,5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần và thời gian cho mổi lần rửa tay tối thiểu là 1phút.

**6. Bước 6.**

 - Xã tay sạch hết xà phòng dưới vòi nước sạch, lau khô tay bằng khăn sạch.

**III. Khi nào cần rửa tay bằng xà phòng.**

- Trước và sau khi ăn.

- Sau khi đi vệ sinh.

 Trên đây là cách rửa tay bằng xà phòng nhằm giữ vệ sinh cá nhân để có một sức khoẻ tốt.