

Cách Rửa Sạch, Diệt Trùng, và Khử Trùng An Toàn Hơn

*Hướng Dẫn Của Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Cho Người Vô
Gia Cư Về Thực Hành Vệ Sinh & Khử Trùng Hiệu Quả
Và Ít Độc Hại Hơn Trong Đại Dịch COVID-19*



Public Health
Seattle & King County



Environmental Health Division
Tháng 5 năm 2021

Giới thiệu

Tài liệu này cung cấp cho các nhà cung cấp dịch vụ cho người vô gia cư hướng dẫn về cách rửa sạch, diệt trùng và khử trùng để giảm thiểu sự lây lan của COVID-19 và các bệnh truyền nhiễm khác. Các khuyến nghị trong tài liệu này cũng khuyến khích các phương pháp rửa sạch an toàn hơn nhằm giảm thiểu sự tiếp xúc của nhân viên và khách với các hóa chất độc hại trong quá trình sử dụng và bảo quản các sản phẩm tẩy rửa.

SARS-CoV-2, vi-rút gây ra COVID-19, [chủ yếu lây lan từ người này sang người khác](#) theo ba cách sau:

- Hít phải không khí có chứa các giọt bắn nhỏ và sol khí chứa vi-rút.
- Hấp thụ các giọt bắn nhỏ qua màng nhầy, như mắt hoặc miệng, khi người bệnh ho hoặc hắt hơi.
- Chạm tay bị nhiễm bẩn vào các màng nhầy.

Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC), nguy cơ nhiễm COVID-19 do chạm vào các bề mặt bị nhiễm bẩn [được coi là thấp](#). [Những cách tốt nhất để giảm lây lan COVID-19](#) bao gồm [chích ngừa vắc-xin](#), đeo [khẩu trang che mũi và miệng](#), thực hiện giãn cách xã hội 6 feet (khoảng 2 mét), tránh tụ tập đông người trong không gian thông gió kém, [cải thiện thông gió](#), và rửa tay thường xuyên. Mặc dù vậy, việc rửa sạch, diệt trùng và/hoặc khử trùng các bề mặt hàng ngày vẫn là quan trọng trong việc ngăn ngừa lây truyền các bệnh đường hô hấp và tiêu chảy (chẳng hạn như cảm lạnh thông thường, viêm gan A, norovirus (vi-rút gây nôn mửa, tiêu chảy và đau bụng), v.v.).

Mục lục

Định Nghĩa -----	2
Thực Hành Tẩy Rửa Hàng Ngày & An Toàn Cá Nhân -----	3
Lựa Chọn Sản Phẩm -----	4
Vì Sao Cần Chọn Sản Phẩm An Toàn Hơn? -----	4
Lời Khuyên & Biện Pháp Phòng Ngừa An Toàn -----	5-6
Tẩy rửa sau khi có một ca nghi nhiễm hoặc được xác nhận -----	7
Tự Làm Chất Tẩy Rửa, Chất Khử Trùng Và Chất Tẩy Uế -----	8
Tài Liệu Tham Khảo -----	9

Định Nghĩa

Cách Rửa Sạch, Diệt Trùng, và Khử Trùng nghe giống nhau nhưng có những sự thực hành khác nhau. Hãy bảo đảm sử dụng đúng phương pháp cho mỗi công việc làm sạch.



Rửa sạch là loại bỏ bụi bẩn và mảnh vụn khỏi bề mặt bằng cách cọ rửa bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và rửa sạch bằng nước

Luôn rửa sạch trước khi diệt trùng hoặc khử trùng, đặc biệt nếu có thể nhìn thấy chất bẩn trên bề mặt. Chất diệt trùng và khử trùng sẽ hoạt động kém hiệu quả hơn nhiều trên bề mặt bẩn

Diệt trùng làm giảm số lượng vi khuẩn trên bề mặt đến mức an toàn và giảm nguy cơ lây lan nhiễm khuẩn.

Diệt trùng **bề mặt tiếp xúc với thực phẩm** (ví dụ: bát đĩa, quầy bếp, thiết bị gia dụng) và **đồ chơi trẻ em dễ lau chùi**, vì chất diệt trùng ít gây hại cho sức khỏe con người.

Khử trùng là tiêu diệt vi khuẩn và ngăn chúng phát triển. Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) quy định về các chất khử trùng để đảm bảo hiệu quả của chúng. **Chỉ sử dụng các chất khử trùng đã đăng ký với EPA.**

Hãy khử trùng nhà vệ sinh và các bề mặt thường xuyên tiếp xúc một lần mỗi ngày (hoặc nhiều hơn nếu cần thiết).

LỜI KHUYẾN AN TOÀN:

Lạm dụng chất khử trùng có thể gây hại. **Cố gắng giới hạn việc sử dụng chất khử trùng một lần mỗi ngày trừ khi** quý vị biết ai đó bị bệnh, có xuất hiện chất dịch lỏng từ cơ thể (máu, chất nôn, phân, nước tiểu), hoặc không gian đó là khu vực hay phòng có mức độ ra vào cao.

Thực hành tẩy rửa hàng ngày

Các khuyến nghị sau đây nhằm mục đích sử dụng hàng ngày khi không có người nào nghi nhiễm hoặc được xác nhận nhiễm COVID-19 (hoặc bất kỳ bệnh truyền nhiễm nào khác) đã ở trong không gian này.

Để biết hướng dẫn về cách tẩy rửa sau khi có ca nghi nhiễm hoặc được xác nhận nhiễm COVID-19, hãy xem trang 7.

Bề mặt/phòng	Tần suất tẩy rửa
Nhà vệ sinh 	Tẩy rửa và <u>khử trùng</u> nhà vệ sinh ít nhất một lần mỗi ngày hoặc nhiều hơn, tùy theo mức độ sử dụng.
Bề mặt tiếp xúc nhiều  (ví dụ: tay nắm cửa, bồn rửa, tay vịn, máy tính, nút bấm thang máy, v.v.)	Tẩy rửa và <u>khử trùng</u> bề mặt tiếp xúc nhiều ít nhất một lần mỗi ngày (1x/ngày). Lưu ý: Tẩy rửa (hoặc tẩy rửa và khử trùng) các bề mặt thường xuyên hơn, nếu cần. Truy cập trang Tẩy rửa và Khử trùng Cơ sở của Quý vị của CDC để được hướng dẫn thêm.
Các bề mặt nhà bếp/tiếp xúc với thực phẩm và đồ chơi 	Rửa sạch và <u>diệt trùng</u> các bề mặt nhà bếp sau mỗi lần sử dụng. Đồ chơi của trẻ em cần được tẩy rửa và diệt trùng thường xuyên. Lưu ý: Hướng dẫn Vệ sinh và Diệt trùng của Sở Y tế Công cộng cung cấp thêm thông tin chi tiết về việc làm sạch, dọn dẹp trong nhà bếp.

An toàn cá nhân

Hãy cân nhắc các khuyến nghị chính này để xử lý hóa chất an toàn. Để biết thêm các lời khuyên và biện pháp phòng ngừa an toàn, hãy xem trang 5 & 6.



Mở cửa sổ và cửa ra vào để tăng luồng lưu thông không khí.



Đọc nhãn sản phẩm để biết hướng dẫn về cách pha, thời gian tiếp xúc và trang thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE).



Không pha trộn các sản phẩm tẩy rửa.



Đeo các PPE theo quy định và cân nhắc lắp đặt một trạm rửa mắt.

Lưu ý: [Luật pháp Tiểu bang WA](#) yêu cầu phải sử dụng một số chất tẩy uế nhất định gần trạm rửa mắt.



Rửa tay ngay sau khi tháo bỏ PPE.

Lựa chọn sản phẩm

VÌ SAO cần chọn các sản phẩm an toàn hơn?

- ✓ **Bảo vệ** những người đang sử dụng hoặc tiếp xúc với các sản phẩm tẩy rửa. Các hóa chất mạnh có thể gây kích ứng mắt và cổ họng, gây đau đầu và kích thích bệnh hen suyễn.
- ✓ **Giảm Phơi nhiễm** với các sản phẩm độc hại. Có một số tác động đến sức khỏe xảy ra ngay lập tức (như lên cơn hen suyễn), trong khi các tác động khác có thể không xuất hiện trong nhiều năm hoặc nhiều thập kỷ.
- ✓ **Bảo vệ Trẻ em.** Trẻ em (và con vật nuôi) nhạy cảm hơn người lớn trước tác động của các hóa chất độc hại trong môi trường.



Bệnh hen suyễn

Kích ứng da



Kích ứng mắt



Đau đầu

- ✓ **Danh sách N của EPA** cung cấp tên một loạt các chất tẩy uế đã được phê duyệt cho COVID-19. Hãy sử dụng danh sách này để chọn chất tẩy uế thích hợp.

- ✓ **Tìm kiếm chất tẩy uế có thành phần hoạt tính an toàn hơn**, ví dụ:

- Ôxy già
- Cồn etanol hoặc isopropanol
- Axit citric
- Axit l-lactic
- Axit peroxyacetic



- ✓ **Mua các sản phẩm được chứng nhận là an toàn hơn** cho sức khỏe con người và môi trường, khi có thể. Một số nhãn mẫu bao gồm:



- ✓ **Luôn sử dụng chất diệt trùng và chất tẩy rửa đã được phê duyệt cho bề mặt tiếp xúc với thực phẩm trong nhà bếp.** Hãy tìm những thông tin này trên nhãn sản phẩm.

- ✓ **Xem xét “từ dấu hiệu” trên nhãn sản phẩm.** Nhãn dấu hiệu **⚠ DANGER** và **⚠ WARNING** cho biết một sản phẩm có độc tính cao hoặc trung bình.

Thay vào đó, hãy tìm từ dấu hiệu **⚠ CAUTION** hoặc sản phẩm **không có từ dấu hiệu** vì chúng là các lựa chọn ít độc hại hơn.

- ✓ **Chọn xà bông và chất tẩy rửa không mùi** bất cứ khi nào có thể. Luôn chọn thuốc tẩy không mùi.



Lời khuyên An toàn

- ✔ **Dọn phòng trước khi làm sạch** để tránh cho mọi người tiếp xúc với hóa chất và mùi hóa chất. **Đảm bảo mở cửa sổ và cửa ra vào** để có luồng không khí và thông gió tối đa.



- ✔ **Trộn các hóa chất theo hướng dẫn trên nhãn.** Người thấy mùi hóa chất trong quá trình tẩy rửa có thể là một dấu hiệu cho thấy đã dùng quá nhiều hóa chất.



- ✔ **Bổ sung dung dịch thuốc tẩy dạng chai xịt sau mỗi 24 giờ** để đảm bảo hiệu quả. Dung dịch nước tẩy trong đồ chứa dạng hở (ví dụ: xô chậu) cần phải được thay thế sau mỗi 2-4 giờ, hoặc khi nước bị đục.



- ✔ **Đảm bảo tất cả các chai lọ và hộp đựng hóa chất được dán nhãn và có tên sản phẩm.**



- ✔ **Chú ý đến thời gian tiếp xúc được khuyến nghị** (hoặc "thời gian để ướm") cho từng sản phẩm. Thời gian tiếp xúc là khoảng thời gian (ví dụ: 30 giây đến 10 phút) mà sản phẩm cần được giữ âm trên bề mặt để có hiệu quả trong việc tiêu diệt vi khuẩn mục tiêu.



- ✔ **Bảo quản sản phẩm tẩy rửa ở những khu vực an toàn, thoáng mát và khô ráo,** tránh xa thực phẩm và trẻ em. Kiểm tra ngày hết hạn để đảm bảo sản phẩm vẫn còn hiệu quả.



Biện pháp Phòng ngừa An toàn

- ⊗ **Không chuẩn bị hoặc sử dụng hóa chất trong không gian thông gió kém, hoặc gần trẻ em và những người dễ bị tổn thương.**



- ⊗ **Tránh dùng bình xịt khi có thể, để giảm số lượng sol khí của chất hóa học được tạo ra trong quá trình tẩy rửa. Thay vào đó, hãy sử dụng khăn có thấm hóa chất hoặc chai "rót" và "bơm".**

Lưu ý: Nếu sử dụng bình xịt, hãy xịt dung dịch vào khăn giấy thay vì xịt vào các bề mặt từ xa.



- ⊗ **Phun chất tẩy uế trong không khí không có hiệu quả trong việc loại bỏ các hạt SARS-CoV-2 bay lơ lửng trong không khí hoặc các chất gây ô nhiễm khác. Sử dụng hóa chất không đúng cách hoặc theo cách thức khác với hướng dẫn trên nhãn có thể gây ra nhiều rủi ro hơn là lợi ích.**



- ⊗ **Không khuyến khích sử dụng máy phun sương, máy tạo hơi ẩm, máy phun tĩnh điện hoặc "bom" hóa học cho các phòng và bề mặt để kiểm soát COVID-19. Những thiết bị này [biến hóa chất thành dạng sol khí](#) và chúng có thể lơ lửng trong không khí trong thời gian dài.**



- ⊗ **Các sản phẩm Khử Trùng không có số đăng ký EPA trên nhãn có thể sẽ không an toàn hoặc không hiệu quả. Luật pháp liên bang yêu cầu chất khử trùng phải được đăng ký với EPA.**

Tẩy rửa sau khi có một ca nghi nhiễm hoặc được xác nhận nhiễm COVID-19



Bước 1: Đóng cửa tất cả các khu vực mà người đó từng đến và đợi càng lâu càng tốt (ít nhất 3-5 giờ) trước khi tẩy rửa và khử trùng.

Để tẩy rửa và khử trùng các bề mặt



Bước 2: Mở cửa ra vào và cửa sổ bên ngoài và sử dụng quạt hoặc HVAC để tăng lưu thông không khí. Đảm bảo rằng quạt đang đưa không khí bên ngoài vào. Đọc [Hướng dẫn Cải thiện Chất lượng Không khí trong Nhà](#) của Sở Y tế Công cộng để biết các khuyến nghị về tối đa hóa thông gió.



Bước 3: Mang PPE bắt buộc (ví dụ: găng tay, khẩu trang, quần áo bảo hộ, kính bảo vệ mắt, v.v.).



Bước 4: Sử dụng chất khử trùng từ [Danh sách N của EPA](#). Chọn các sản phẩm có thành phần an toàn hơn, bất cứ khi nào có thể.



Bước 5: Xác định tất cả các khu vực được sử dụng bởi người nghi nhiễm/được xác nhận nhiễm, đặc biệt tập trung vào các bề mặt thường xuyên chạm vào.

Lưu ý:

- ❖ Nếu đã hơn 3 ngày trôi qua thì không cần tẩy rửa và khử trùng bổ sung (ngoài những công việc thường làm).
- ❖ Để được hướng dẫn chi tiết hơn, hãy truy cập trang [Tẩy rửa và Khử Trùng Cơ sở của Quý vị](#) của CDC.

Tự làm chất tẩy rửa, chất diệt trùng và chất khử trùng

Chất tẩy rửa (đa dụng)	Chất diệt trùng (đối với bề mặt trong bếp và đồ chơi trẻ em)	Chất khử trùng (đối với COVID-19)	Chất khử trùng đặc biệt (đối với Viêm gan A, Norovirus và dịch cơ thể)
1-2 thìa cà phê (tsp) xà bông không mùi hoặc chất tẩy rửa + 1 cốc nước	1 muỗng canh thuốc tẩy không mùi + 1 galông nước mát -hoặc- 1 thìa cà phê + 1/4 galông nước mát	1/3 cốc thuốc tẩy không mùi + 1 galông nước mát -hoặc- 4 thìa cà phê thuốc tẩy + 1/4 galông nước mát -hoặc- Chất tẩy uế được phê duyệt cho COVID-19 trong Danh sách N của EPA	1 cốc thuốc tẩy không mùi + 1 galông nước mát

Tài liệu tham khảo

1. [Hướng dẫn Vệ sinh và Khử trùng](#) (Quận King)
2. [Làm thế nào để tẩy rửa và khử trùng trường học nhằm làm chậm sự lây lan của bệnh cúm](#) (CDC)
3. [Sự khác biệt giữa các sản phẩm diệt trùng, khử trùng và tẩy rửa bề mặt?](#) (EPA)
4. [Hướng dẫn Cải thiện Chất lượng Không khí trong Nhà](#) (Quận King)
5. [Tẩy rửa và Khử trùng Cơ sở của Quý vị](#) (CDC)
6. [Phương pháp Khử trùng Thay thế](#) (CDC)
7. [Tóm tắt Khoa học: Truyền nhiễm SARS-CoV 2](#) (CDC)
8. [SARS-CoV-2 và Truyền nhiễm qua Bề mặt đối với Môi trường Cộng đồng trong Nhà](#) (CDC)
9. [Tẩy rửa An toàn hơn và COVID-19](#) (Quận King)
10. [Tẩy rửa, diệt trùng và khử trùng - tài liệu bằng tiếng Tây Ban Nha](#) (Quận King)
11. [Chọn các sản phẩm an toàn hơn, thân thiện với môi trường hơn](#) (Quận King)

Quý Vị Có Câu Hỏi?

Liên hệ với HEART (Nhóm Hỗ trợ Hành động Chăm sóc Sức khỏe) của Sở Y tế Công cộng tại địa chỉ CHS.HEART@Kingcounty.gov để tìm hiểu thêm về cách tẩy rửa an toàn hơn trong đại dịch COVID-19, và hỗ trợ phòng chống dịch bệnh cho các địa điểm dịch vụ dành cho người vô gia cư.