

個人衛生 Vệ sinh cá nhân

修訂日期：110 年 4 月

1. Tính quan trọng của việc vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân khiến cho mỗi người chúng ta có thể duy trì trạng thái cơ thể ở mức tốt nhất, cũng có thể ảnh hưởng đến cảm quan của bạn đối với người khác.

2. Làm thế nào để duy trì vệ sinh cá nhân?

- A. Thường xuyên giữ tay sạch sẽ
- B. Thường xuyên cắt móng tay định kỳ, duy trì ở độ dài nhất định
- C. Chải đầu định kỳ, giữ gìn sạch sẽ
- D. Tắm hàng ngày và thay quần áo

3. Cách chú ý đến vệ sinh cá nhân?

- A. Ho, hắt hơi, dùng tay che mũi miệng
- B. Khi nhổ đờm phải nhổ vào giấy vệ sinh, gói kỹ lại rồi vứt bỏ
- C. Không vứt mẫu thuốc lá và nhổ nước trà

4. Khi nào thì nên rửa tay?

- A. Trước khi ăn cơm
- B. Trước và sau khi đi vệ sinh
- C. Sau khi làm việc
- D. Trước và sau khi thăm bệnh nhân
- E. Khi tay bẩn

5. Rửa tay như thế nào?

- A. Làm ướt bàn tay của bạn và thêm xà phòng hoặc chất khử trùng
- B. Lòng bàn tay đối lòng bàn tay, chà xát vào nhau
- C. Lòng bàn tay phải để trên mu bàn tay trái, các ngón tay xen kẽ cọ xát nhau, sau đó đổi luân phiên
- D. Lòng bàn tay đối lòng bàn tay, các ngón tay đan nhau, chà xát nhau



- E. Các ngón tay nắm lấy nhau, xoay ngón tay xoa mu bàn tay và lòng bàn tay
- F. Lòng bàn tay trái chà xát ngón tay cái tay phải, sau đó đổi tay
- G. Các ngón tay bàn tay phải ở trong lòng bàn tay trái chà xát, sau đó đổi tay
- H. Rửa sạch nước

6. Khi nào thì đánh răng?

- A. Sau ăn
- B. Sau khi ăn tráng miệng
- C. Sau khi ngủ dậy
- D. Trước khi ngủ

7. Phương pháp đánh răng- Phương pháp cầm bàn chải

- A. Nghiêng 45 độ
- B. Như cầm bút chì

Phương pháp đánh răng-phương pháp chà bàn chải

- A. Bên trong răng
- B. Bên ngoài răng
- C. bên trong răng cửa

8. Quy trình tắm

- A. Cởi bỏ quần áo trong nhà tắm
- B. Thoa xà bông
- C. Gội đầu
- D. Rửa nách, lưng và cơ thể
- E. Rửa háng, chân, bàn chân
- F. Rửa xà bông toàn thân
- G. Lau khô cơ thể, và tóc
- H. Mặc quần áo



~Nếu có thắc mắc với nội dung nào, yêu cầu tham khảo ý kiến của nhân viên hộ lý hoặc bác sĩ~

Khoa hộ lý bệnh viện Thanh Hải
 Địa chỉ: Số 2-41 ngõ Hạ Khanh xã Kim Tinh
 khu Thạch Cương thành phố Đà Trung
 Điện thoại: (04)2572-1694

