



Vệ Sinh

Vệ sinh cá nhân tốt sẽ bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Bàn Tay Sạch Sẽ



+ CÁCH SỐ 1 ĐỂ LUÔN KHỎE MẠNH +

Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây...



Trước khi quý vị chế biến, chạm vào hoặc ăn đồ ăn



Trước khi rời khỏi nhà vệ sinh và sau khi thay tã



Trước và sau khi quý vị làm sạch hoặc băng bó vết thương



Sau khi quý vị chạm vào động vật, hoặc đồ ăn, chất thải của chúng



Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi vào bàn tay, hoặc giúp đỡ người bị bệnh



Khi quý vị vào khu vực chung hoặc một chỗ ở (quý vị cũng có thể sử dụng nước rửa tay)

Vệ Sinh Cá Nhân Tốt



Bảo vệ bàn chân
– tránh đi lại bằng chân trần và vệ sinh vôi hoa sen trước khi sử dụng



Đề riêng khăn tắm, lược chải tóc, xà phòng, dao cạo, v.v. với đồ dùng của người khác (không dùng chung)



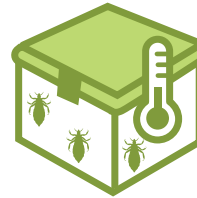
Vệ Sinh

Vệ sinh cá nhân tốt sẽ bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Giặt Ủi



Yêu cầu bộ đồ giường ngủ sạch sẽ khi quý vị đến một chỗ ở



Sử dụng hộp xử lý bằng nhiệt để xử lý đồ dùng có thể chứa rệp, ghẻ hoặc chấy

✦ ĐỒ DÙNG SẠCH SẼ = SỨC KHỎE TỐT HƠN ✦

Để có kết quả tốt nhất, **hãy giặt đồ ở nhiệt độ nước khuyến nghị của bột giặt**



Giặt khô ở nhiệt độ cao



Nếu đồ giặt có dính chất nôn, máu hoặc phân, hãy giặt riêng. Sử dụng bột giặt, nước nóng và 1/2 cốc thuốc tẩy. Loại bỏ chất thải rắn trước khi giặt và đeo găng tay, tạp dề, khẩu trang và kính bảo vệ mắt.

Không làm quá tải máy
– chỉ cho tới 3/4 hoặc ít hơn



Khử trùng thảm nằm ngủ hàng ngày và giặt bộ đồ giường ngủ hàng tuần hoặc khi bị bẩn



Không cho đồ giặt chưa được giặt vào máy sấy

Nếu giặt đồ của người khác, không giữ ra và nhớ đeo găng tay, tạp dề



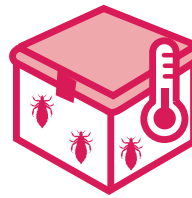
Chấy, Ghẻ & Rệp

Không ai muốn bị ngứa cả. Hãy ngăn chặn sự lây lan!

Ngăn Chặn Lây Lan



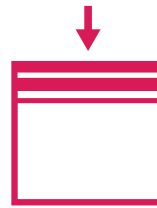
Hãy nói với nhân viên nếu quý vị bị ngứa hoặc có các triệu chứng khác để được điều trị



Sử dụng hộp xử lý bằng nhiệt để xử lý đồ dùng có thể chứa rệp, ghẻ hoặc chấy



Giặt riêng các đồ bị nhiễm bọ, rệp bằng máy và sấy khô ở nhiệt độ 130°F trong ít nhất 30 phút



Đặt các món đồ không thể xử lý bằng nhiệt hoặc không thể giặt và sấy ở nhiệt độ 130°F trong túi nhựa kín trong hai tuần để kiểm soát chấy và ghẻ



Làm sạch và khử trùng thảm nằm ngủ và giặt bộ đồ giường ngủ giữa các đợt khách



Vứt bỏ các vật dụng bị nhiễm rệp mà không thể xử lý được





Chấy, Ghẻ & Rệp

Không ai muốn bị ngứa cả. Hãy ngăn chặn sự lây lan!

Bảo Vệ Chính Quý Vị



Giặt quần áo và bộ đồ giường ngủ hàng tuần để ngăn ngừa chấy



Cất giữ đồ đạc để chúng không chạm vào đồ của người khác



Đề riêng khăn tắm của quý vị với khăn tắm của người khác



Tránh dùng chung quần áo, giường, bộ đồ giường ngủ, khăn tắm, bàn chải hoặc lược



Tránh tiếp xúc da trực tiếp với người bị ngứa



Mang găng tay bảo vệ và tạp dề hoặc áo khoác ngoài nếu giặt đồ của người khác



Không giữ các đồ dùng có thể đang nhiễm rệp, bọ





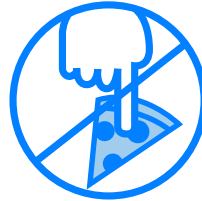
An Toàn Thực Phẩm

Vi trùng và thực phẩm không tốt có thể gây bệnh cho quý vị.
Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Bàn Tay Khỏe Mạnh



Rửa tay trong 20 giây trước khi chạm vào đồ ăn - sử dụng xà phòng, nước ấm và khăn giấy để lau khô



Không chạm vào đồ ăn bằng tay không, trừ khi đó là đồ ăn của quý vị



Đeo găng tay khi chuẩn bị đồ ăn và băng bó vết thương - không sử dụng lại găng tay



Không chế biến thực phẩm nếu quý vị bị ốm, ví dụ như cúm, tiêu chảy, nôn mửa, bệnh vàng da (vàng da hoặc vàng mắt)

Nhà Bếp Sạch Sẽ



Vệ sinh các bề mặt chuẩn bị, chế biến và để đồ ăn trước và sau khi sử dụng



Rửa, tráng, khử trùng và để khô bát đĩa ngay sau khi sử dụng



Dung dịch vệ sinh = 1/4 thìa cà phê thuốc tẩy + 4 cốc nước



Lưu trữ thực phẩm và rác thải trong các thùng chống chuột bọ



An Toàn Thực Phẩm

Vi trùng và thực phẩm không tốt có thể gây bệnh cho quý vị.
Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Thực Phẩm An Toàn



Rửa sạch trái cây và rau củ trước khi chuẩn bị, chế biến hoặc ăn



Viết ngày tháng lên đồ đựng thực phẩm đã chế biến sẵn, và ăn hoặc vứt bỏ trong vòng một tuần



TRÁNH VÙNG NGUY HIỂM CỦA THỰC PHẨM: 41-135°F



Những thực phẩm này có thể khiến quý vị bị ốm nếu để bên ngoài trong hơn 4 giờ



Thực phẩm bảo quản lâu có thể được lưu trữ an toàn ở bất kỳ nhiệt độ nào



Bánh nướng nhân trứng



Ngũ cốc đã nấu chín



Rau củ đã nấu chín



Rau mầm & rau lá xanh



Dưa hấu & cà chua đã cắt



Sản phẩm sữa & phô mát



Cá sống



Trứng sống



Thịt sống



Bánh mì



Bơ đậu phộng



Trái cây



Rau củ chưa nấu



Đồ hộp chưa mở



Đầu



Bánh quy và bánh nướng



Thực phẩm khô





Vệ Sinh & Khử Trùng

Vi trùng trên các bề mặt có thể khiến quý vị bị bệnh. Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Các Bước Để Vệ Sinh Hoặc Khử Trùng



1 **Tự bảo vệ mình** - luôn đeo găng tay (cùng khẩu trang và tạp dề nếu khử trùng)



2 **Làm sạch các bề mặt để loại bỏ bụi bẩn** trước khi khử trùng hoặc làm vệ sinh (đối với khăn lau khử trùng, hãy dùng các miếng khăn riêng cho bước 2 và 3)



3 **Xịt và để nguyên dung dịch khử trùng/ dung dịch tẩy uế** trên bề mặt trong khoảng thời gian được khuyến nghị ghi trên nhãn



4 **Lau khô bề mặt bằng khăn giấy sạch** hoặc để bề mặt tự khô

Vệ Sinh & Khử Trùng Hàng Ngày



Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào từ 1-3 lần mỗi ngày (tay nắm cửa, tay vịn, điều khiển từ xa, công tắc đèn, v.v.)

Cách pha dung dịch tẩy uế hoặc dung dịch khử trùng:



Dung dịch tẩy uế
1/4 cốc thuốc tẩy 8,25% + 4 cốc nước

-HOẶC-

3/8 cốc thuốc tẩy 5,25% + 4 cốc nước



Khử trùng khu vực ngủ hàng tuần, khi bị bẩn, và giữa các đợt khách



Làm sạch và khử trùng phòng tắm, nhà bếp từ 1-3 lần mỗi ngày và vệ sinh vòi hoa sen giữa các lần sử dụng



Dung dịch khử trùng
1/4 thìa cà phê thuốc tẩy + 4 cốc nước



Vệ Sinh & Khử Trùng

Vi trùng trên các bề mặt có thể khiến quý vị bị bệnh. Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

Làm Sạch Chất Nôn Mửa, Tiêu Chảy Hoặc Máu

- 

1 Tự bảo vệ bản thân – đeo găng tay, tạp dề, kính bảo vệ mắt, bao giày và khẩu trang
- 

2 Sử dụng cát vệ sinh cho mèo hoặc baking soda để thấm nước tràn ra nhiều và xúc đổ đi (không hút bằng máy hút bụi)
- 

3 Sử dụng khăn giấy và nước xà phòng để lau và làm sạch
- 

4 Phun dung dịch tẩy uế lên khu vực và để nguyên ở đó trong khoảng thời gian khuyến nghị ghi trên nhãn
- 

5 Lau khu vực bằng khăn giấy hoặc để tự khô
- 

6 Làm sạch và khử trùng bàn chải cọ rửa và các vật dụng dùng nhiều lần khác (ví dụ: giặt đầu cây lau sàn bằng máy giặt với nước nóng và 1/2 cốc thuốc tẩy)
- 

7 Cho các vật dụng bẩn vào hai lần túi và thải bỏ
- 

8 Rửa tay sau khi dọn dẹp, làm sạch