



Làm Sạch, Sát khuẩn, Khử trùng và Tiệt Trùng . Sự Khác Biệt Là Gì?

Tác giả: H. Lester Schonberger, Nghiên cứu viên, Phòng Khoa học và Công nghệ Thực phẩm, Virginia Tech; Abigail Villalba, Chuyên gia Đại Học Mở Rộng, Trung tâm Nghiên cứu và Đại Học Mở Rộng về Nông nghiệp Hải sản Virginia, Virginia Tech; Doanho Ha, Kỹ Thuật Viên, Khoa Dinh Dưỡng và Công Nghệ Thực Phẩm, Cal Poly Pomona University; Laura Strawn, Phó Giáo Sư và Chuyên gia Đại Học Mở Rộng, Khoa Khoa học và Công nghệ Thực phẩm, Virginia Tech; và Reza Ovissipour, Trợ lý Giáo sư và Chuyên gia Đại Học Mở Rộng, Khoa Khoa học và Công nghệ Thực phẩm, Virginia Tech

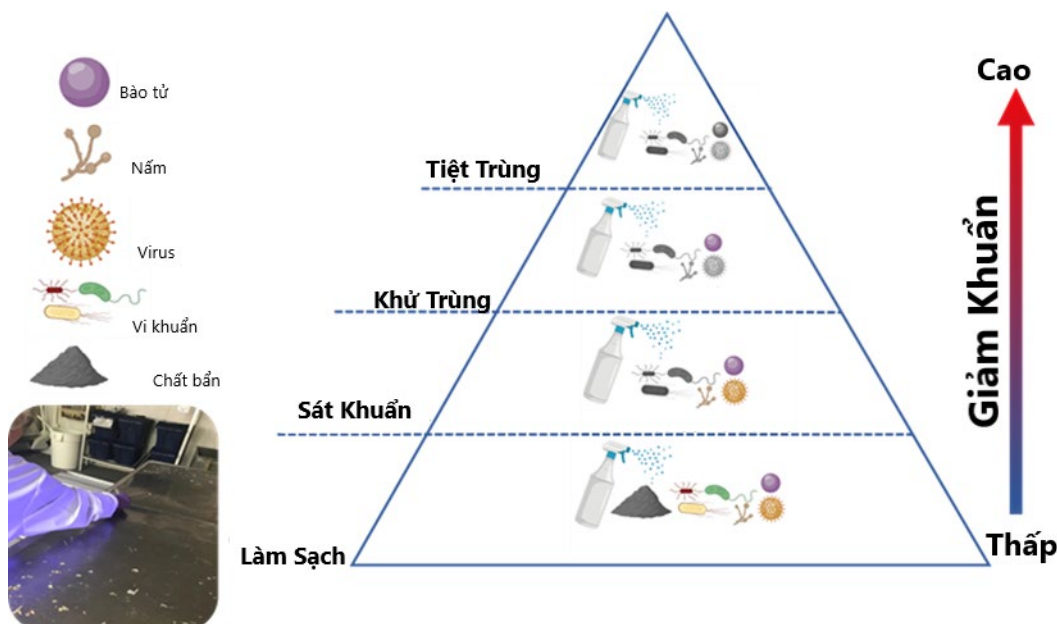
Giới thiệu

COVID-19 đã buộc mọi người phải suy nghĩ về giãn cách xã hội, rửa tay, đeo khẩu trang, và độ sạch các bề mặt chúng ta tiếp xúc. Khi những điều trên được thực hiện nghiêm túc, nguy cơ nhiễm và lây lan SARSCoV-2, virus gây ra COVID-19, sẽ giảm đi rất nhiều.

Chúng ta thường có sự nhầm lẫn giữa ý nghĩa của việc làm sạch, sát khuẩn, khử trùng và tiệt trùng các bề mặt và thiết bị chúng ta dùng ở nhà. Thông thường, sự nhầm lẫn xung quanh các thuật ngữ và định nghĩa khiến mọi người thực hiện chúng một cách sai lệch. Sau đây, chúng tôi giải thích sự khác biệt của từng thuật ngữ và lý do tại sao chúng lại quan trọng khi thực hiện đúng ở nhà.

Mục tiêu là gì?

Làm sạch (cleaning), sát khuẩn (sanitizing), khử trùng (disinfecting) và tiệt trùng (sterilizing) là các cách làm giảm số lượng vi khuẩn trên các bề mặt và đồ vật được sử dụng như bàn bếp, mặt bàn, công tắc đèn và tay nắm cửa. Vi trùng vô hại hoặc có hại như vi khuẩn, virus, ký sinh trùng, một số loại nấm là một phần của cuộc sống hàng ngày và có thể được tìm thấy ở khắp mọi nơi. Áp dụng làm sạch, sát khuẩn, khử trùng, và tiệt trùng để giảm số lượng vi trùng, hồng triệt tiêu khả năng gây bệnh.



Hình 1. Mức độ giảm mầm bệnh do làm sạch, sát khuẩn, khử trùng và tiệt trùng bề mặt (Hình của Reza Ovissipour).

Làm sạch

Lau rửa thông thường cũng có thể làm giảm vi trùng trên các bề mặt và dụng cụ, và cũng là bước đầu tiên trước khi sát khuẩn, khử trùng hay tiệt trùng. Nó loại bỏ những thứ bạn có thể nhìn thấy trên bề mặt và đồ vật (như chất dơ, bụi, hoặc mảnh vụn thức ăn) cùng với vi khuẩn bằng cách chà, rửa, lau và xịt nước. Xà phòng (hoặc chất tẩy rửa khác) và nước thường được sử dụng để rửa sạch các bề mặt và đồ dùng. Ví dụ, hành động cọ rửa bàn tay bằng xà phòng và nước (nói cách khác là làm sạch tay), có thể loại bỏ vi trùng.

Sát khuẩn

Hãy nhớ làm sạch trước khi sát khuẩn (vì bạn không thể sát khuẩn bề mặt bẩn). Sát khuẩn sẽ làm giảm thêm số lượng vi khuẩn trên bề mặt, dụng cụ, thiết bị. Chất sát khuẩn bao gồm hóa chất (ví dụ: thuốc tẩy, còn có nồng độ cao), hoặc máy móc (ví dụ: tia UV). Tất cả các chất sát khuẩn đều dán nhãn hướng dẫn cách pha chế và sử dụng để mang lại hiệu quả cao.

Khử trùng

Hãy nhớ làm sạch trước khi khử trùng (vì bạn không thể khử trùng bề mặt bẩn). Khử trùng bề mặt, dụng cụ, thiết bị sau khi được làm sạch, giúp giảm một số lượng lớn vi trùng, bao gồm cả virus gây ra COVID-19. Tương tự như chất sát khuẩn, các chất khử trùng phổ biến là thuốc tẩy và còn có nồng độ cao. Mỗi loại nên pha và sử dụng theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm. Chất khử trùng cần một thời gian tiếp xúc nhất định trên bề mặt và dụng cụ để diệt vi trùng. Vì thế, tuân theo cách sử dụng để khử trùng tối đa và hiệu quả.

Tiệt trùng

Hãy nhớ làm sạch trước khi tiệt trùng (vì bạn không thể tiệt trùng bề mặt bẩn). Tiệt trùng tiêu diệt vi khuẩn, virus, ký sinh trùng và nấm trên bề mặt. Thông thường, tiệt trùng được sử dụng trong lĩnh vực y tế; ví dụ, dụng cụ phẫu thuật được tiệt trùng trước khi sử dụng trong phòng mổ, hoặc dụng cụ nha khoa được tiệt trùng trước khi làm sạch răng của bệnh nhân.

Khi nào phải làm sạch?

Các bề mặt phải luôn được làm sạch một khi chúng đã qua sử dụng hoặc trở nên bẩn. Sạch sẽ là một cách tăng cường sức khỏe dễ dàng, và ngăn ngừa các vấn đề phơi nhiễm trong tương lai do mất vệ sinh (bẩn).

Khi nào phải sát khuẩn hoặc khử trùng?

Lựa chọn việc sát khuẩn hoặc khử trùng phụ thuộc vào loại vi trùng bạn muốn giảm và tần suất bạn chạm vào / sử dụng bề mặt, dụng cụ, thiết bị hoặc vật thể khác. Ví dụ, bạn nên khử trùng, thay vì sát khuẩn một bề mặt đã được làm sạch, khi mục tiêu là giảm virus như SARS-CoV-2. Nói chung, dung dịch khử trùng thường có nồng độ mạnh hơn, và tiếp xúc với bề mặt trong một khoảng thời gian dài hơn so với dung dịch sát khuẩn.

Ngoài ra, khi lựa chọn loại sát khuẩn hoặc khử trùng, nên chú trọng đọc nhãn về thông tin pha chế và sử dụng để lựa chọn hợp chất thích hợp. Ví dụ, một số chất khử trùng yêu cầu rửa lại bằng nước sau khi áp dụng, do hóa chất có nồng độ cao.

Tôi có thể làm sạch, và sát khuẩn, hoặc khử trùng một cái gì đó cùng một lúc không?

Có. Có những sản phẩm bao gồm tất cả công dụng trên. Ví dụ, khăn lau sát khuẩn hoặc khử trùng sẽ làm sạch một bề mặt, và nó có thể để lại (các) hóa chất để sát khuẩn hoặc khử trùng. Hãy chắc chắn làm theo các hướng dẫn trên nhãn của sản phẩm, để hóa chất vẫn còn trên bề mặt trong khoảng thời gian thích hợp, hòng đảm bảo hiệu quả.

Tôi có thể làm sạch mà không cần sát khuẩn hoặc khử trùng không?

Có, bạn có thể làm sạch bề mặt mà không cần sát khuẩn hoặc khử trùng. Làm sạch rửa trôi và loại bỏ bụi bẩn, mảnh vụn thực phẩm cùng với vi trùng nằm trên những bụi bẩn và mảnh vụn. Như đã thảo luận ở trên, sạch sẽ là một cách dễ dàng để tăng cường sức khỏe tại nhà, và ngăn ngừa các vấn đề phơi nhiễm trong tương lai từ ăn ở mất vệ sinh (bẩn).

Tôi có thể sát khuẩn hoặc khử trùng mà không cần làm sạch trước không?

Không. Luôn làm sạch trước khi sát khuẩn hoặc khử trùng. Nếu đất (như là bụi bẩn, bụi, mảnh vụn thức ăn) không được dọn sạch trước, chúng có thể làm giảm khả năng tiêu diệt vi trùng của chất sát khuẩn hoặc chất khử trùng.

Tôi nên làm gì đây? Tôi nên sát khuẩn hoặc khử trùng?

Bạn nên làm sạch bề mặt thường xuyên, đặc biệt là sau khi sử dụng. Sát khuẩn hoặc khử trùng tùy theo mục tiêu của bạn. Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là giảm số lượng vi trùng sau khi xử lý thịt sống trên bếp, thì bạn nên sử dụng dung dịch sát khuẩn sau khi làm sạch. Nếu mục tiêu là loại bỏ virus như SARS-CoV-2, thì hãy sử dụng hoá chất khử trùng sau khi làm sạch trên các bề mặt.

Luôn tự hỏi bề mặt, dụng cụ được sử dụng hoặc chạm vào thường xuyên như thế nào? Ví dụ, trên các bề mặt thường chạm nhiều như nắm cửa, hoặc tay cầm vòi phòng tắm, thì nên khử trùng sau khi làm sạch, để giảm đi nhiều loại và số lượng vi trùng hơn, bao gồm SARS-CoV-2.

Tham khảo

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ. "Làm thế nào để làm sạch và khử trùng trường học để làm chậm sự lây lan của cúm." Sửa đổi lần cuối ngày 6 tháng 5 năm 2021.

<https://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ. "Dọn dẹp và khử trùng nhà của bạn." Sửa đổi lần cuối ngày 17 tháng 6 năm 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ. "Giới thiệu, phương pháp, định nghĩa về thuật ngữ - Hướng dẫn khử trùng và tiệt trùng trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe." Sửa đổi lần cuối ngày 18 tháng 9 năm 2016. <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/introduction.html>

Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA). "Sự khác biệt giữa các sản phẩm khử trùng, sát khuẩn và làm sạch bề mặt là gì?" Sửa đổi lần cuối ngày 17 tháng 2 năm 2021 <https://www.epa.gov/coronavirus/whats-difference-between-products-disinfect-sanitize-and-clean-surfaces>

Lời cảm tạ

Công việc này được hỗ trợ bởi Chương Trình Tài Trợ Sáng Kiến Nghiên Cứu Nông Nghiệp và Thực Phẩm A4131 (cấp số 2020-68003-32876, "Tổng hợp khái quát những vấn đề cung cấp thực phẩm từ nông trại đến bàn ăn trong dịch COVID-19" của Viện Lương thực và Nông nghiệp Quốc gia thuộc Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture's National Institute of Food and Agriculture).

Virginia Cooperative Extension: ext.vt.edu

Các chương trình tại Virginia Cooperative Extension và việc làm được mở cho tất cả mọi người, bất kể tuổi tác, màu da, khuyết tật, giới tính, bản sắc giới tính, biểu hiện giới tính, nguồn gốc quốc gia, liên kết chính trị, chủng tộc, tôn giáo, khuynh hướng tình dục, thông tin di truyền, tình trạng cựu chiến binh hoặc bất kỳ các điều cơ bản nào khác được pháp luật bảo vệ. Khẳng định là một cơ quan tuyển dụng tạo cơ hội lao động bình đẳng cho mọi người. Được ban hành trong việc tiếp tục hợp tác giữa Viện Virginia Extension, Viện Đại Học Bách Khoa tiểu bang Virginia, Đại học bang Virginia, và Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ. Edwin J. Jones, Giám đốc, Virginia Cooperative Extension, Virginia Tech, Blacksburg; M. Ray McKinnie, Quản trị viên, Chương trình Mở rộng năm 1890, Đại học bang Virginia, Petersburg.

2022

FST-413NP