



洗手

您需要知道些什么



洗手步骤

1. 

用温水和肥皂
搓洗双手
20秒左右。

2. 

清洗指甲下、
指缝间、
手背和手腕。

3. 

在流动的温水下
冲洗干净您的双手。

4. 

把手完全擦干。
在家里，经常
更换洗手毛巾。

在公共卫生间

- 用一次性纸巾擦干双手（或是用热风烘干机）。
- 如果抽纸机是手动的，确保在洗手之前把纸巾卷下。这可以确保你不会从把手上沾染新的细菌。
- 对于手动水龙头，用纸巾关闭水龙头而非单纯用手，这样您就不会在您干净的手上沾染新的细菌。
- 用同样一张纸巾开卫生间的门。

始终保持健康的习惯

- 当咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住您的口鼻，或用您的衣袖遮住您的咳嗽或喷嚏。把使用过的纸巾立即扔掉，然后洗手。
- 教育和示范儿童如何正确洗手。

什么时候要洗手

做完以下事情之后要洗手：

- 咳嗽、打喷嚏或触碰物体或表面。您也可以使用含有至少60%酒精成分的免洗洗手液
- 使用厕所或帮儿童使用厕所
- 换纸尿裤；给儿童洗手
- 处理被体液或废物弄脏的物品，比如血液、口水、尿液、粪便，或者鼻子或眼睛的排泄物
- 从托儿所、朋友家、郊游或学校回家
- 清理杂物
- 照顾生病的孩子
- 触摸动物或宠物

在做以下事情之前要洗手：

- 准备或上菜时
- 吃东西或喝东西时

为帮助防止疾病传播，您能够做的最重要的事情就是勤洗手
洗手比使用免洗洗手液更有效

