

## 1/

勤洗手，保健康！

## 2/

- 最好用肥皂和温水洗手 20 秒钟。
- 在没有水的情况下，可使用含酒精的产品（消毒剂）。
- 做饭前要洗手，餐前便后要洗手。
- 保持双手清洁，让您免生疾病。

## 3/

您应该在何时洗手？

- 准备食物或吃东西前
- 上厕所之后
- 给婴儿换尿布后或替儿童擦拭大小便后
- 在照顾病人的前后
- 接触未煮熟的食物后，尤其是生肉、禽类或鱼类
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后
- 接触动物或动物粪便后
- 处理垃圾后
- 在处理创口或伤口的前后
- 接触被洪水或污水污染的物品后
- 手上有明显脏污时

使用含酒精的消毒剂

- 将消毒剂洒在一只手的掌心。
- 两手对搓。
- 将消毒剂揉到两手的整个手掌和所有手指变面，直到双手变干。  
*注意：减少细菌所需的消毒剂用量因产品而异。*

用肥皂和清水洗手

- 将双手一起放在水下冲洗（尽可能用热水）。
- 将双手互相揉搓至少 20 秒钟（尽可能用肥皂）。
- 彻底洗手，包括手腕、手掌、手背和指甲下面。
- 将指甲下的污垢清洗干净
- 将手上的肥皂冲洗干净。
- 尽可能用干净毛巾将手完全擦干（这样有助于去除细菌）。如果没有毛巾，也可让手晾干。
- 轻柔皮肤而不要大力搓洗，以避免皮肤皴裂。
- 如果使用一次性纸巾，用完后请扔进垃圾箱。  
**记住：**如果没有肥皂和清水，可使用含酒精的产品（消毒剂）。