

清洗双手

突发事件时, 保持双手清洁可以帮助您与他人保持健康。



用肥皂和清水清洗双手是去除致病细菌的最佳途径。若无肥皂和清水可用, 使用酒精含量至少为 60% 的含酒精洗手液。



通过每天多次洗手来保持健康:

在以下动作之前洗手

- 准备食物
- 饮食
- 照顾病人
- 处理划伤或伤口

在以下动作之后洗手

- 上厕所
- 换尿布或为孩子擦屁股
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏
- 碰触动物、动物饲料或动物粪便
- 处理宠物食物或宠物粮
- 接触垃圾



正确的洗手方式是什么?

1. 用清洁的流水(冷热皆可)湿润双手, 使用肥皂。
2. 用肥皂摩擦双手产生泡沫。
3. 用力搓洗双手表面各处, 包括手掌、手背、手指、指尖和指甲缝。
4. 搓洗至少 20 秒。算不准时间? 那就轻哼《生日快乐》两遍吧。
5. 在流水下冲洗干净双手。
6. 用清洁的毛巾擦干或烘干双手。



美国卫生与公共服务部
疾病控制与预防中心

www.cdc.gov/handwashing