

# 洗手可以保持健康。



用肥皂和清水适当洗手，可以帮助您保持健康。洁净的双手可以阻挡细菌进入您的系统和使您生病。请按照以下步骤正确洗手：

- 1 用干净的自来水（温水或冷水）淋湿您的双手，并涂上肥皂。
- 2 双手互相揉搓，让肥皂形成泡沫。
- 3 擦洗双手的所有表面，其中包括手掌、手背、手指、手指间和指甲下。持续擦洗至少 20 秒钟。需要计时吗？哼唱两遍“生日快乐”歌。
- 4 用干净的自来水冲洗您的双手。
- 5 用干净的毛巾擦干双手，或者自然风干

使用肥皂和肥皂液；如果没有，使用含酒精至少 60% 的洗手液。全天保持双手清洁很重要。所以一定要洗手：

- 准备食物之前、之中和之后
- 在吃东西之前
- 照料生病的人之前和之后
- 在处理切口或伤口之前和之后
- 在使用洗手间、换尿布或清理用过洗手间的孩子之后
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后
- 触摸动物、动物食品或零食、动物笼子或动物粪便（屎）之后
- 触碰垃圾之后
- 如果您的手明显脏或油腻

