

勤洗手 保健康

- 洗手的目的
- 洗手的步骤
- 洗手注意事项

一、洗手的目的：

洗手是杜绝病菌借由手部传染的最简易方法，正确洗手、保持良好个人卫生习惯，减少被传染的机会是预防的基本方法。

二、洗手的步骤：

- （一）打开水龙头，将双手淋湿，擦上肥皂或洗手液。
- （二）手指并拢，掌心对掌心相互搓擦，各 5 次
- （三）手心对手背沿指缝相互搓擦，左右手交替做进行，各 5 次。
- （四）掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦，左右手交替做进行，各 5 次。
- （五）弯曲各手指关节，双手相扣进行搓擦，左右手交替进行，各 5 次。
- （六）一手握另一手大拇指旋转搓擦，左右手交替进行，各 5 次。
- （七）一手指尖在另一手掌心旋转搓擦，左右手交替进行，各 5 次。
- （八）用清水将双手洗净，关水前先捧水将水龙头冲洗干净。
- （九）用干净的纸巾或烘手机将手烘干。

三、洗手注意事项：

- （一）洗手过程宜用力搓揉至泡沫产生，搓揉时间大约 10—15 秒，宁愿多花 5 秒钟，也要把手洗干净。
- （二）应特别注意清洁双手所有皮肤、指尖、指缝及手背。

您[伸手不烦]勤洗手

让长庚[身手不凡]没感染



图一 标准六步洗手图

本著作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院