

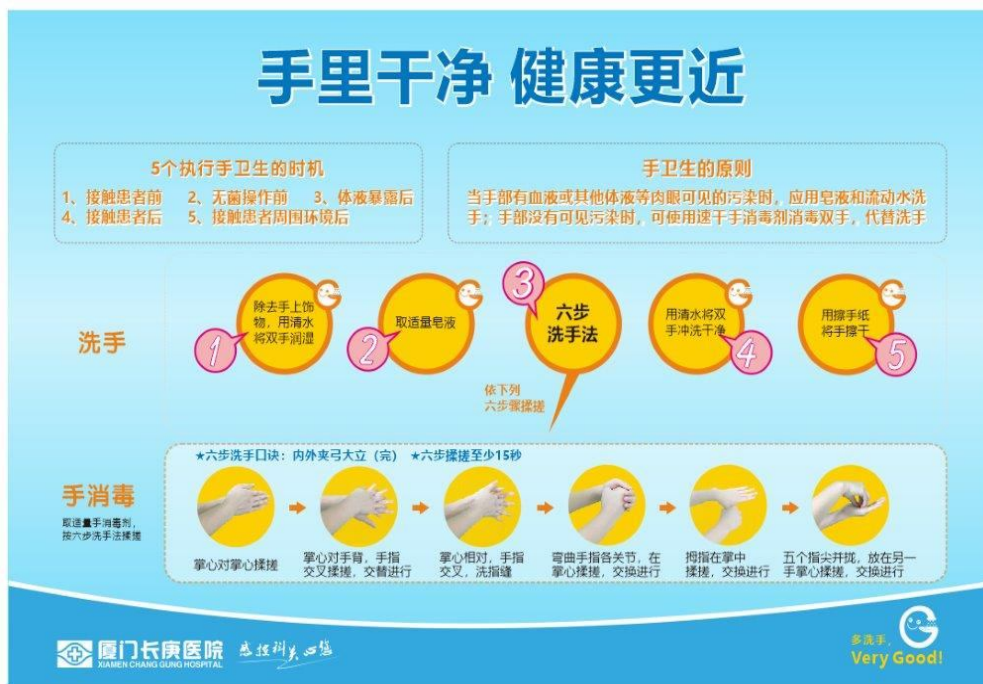
勤洗手 保健康

- 洗手的目的
- 洗手的步骤
- 洗手的时机
- 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疾病的基本方法。

二、洗手的步骤（如图一）：



图一 标准六步洗手图

- （一）除去手上饰物，用清水将双手润湿，取适量皂液或洗手液。
- （二）手指并拢，掌心对掌心相互搓擦，各5次。
- （三）手心对手背、对手指交叉搓擦，左右手交替进行，各5次。
- （四）掌心相对，手指交叉，洗指缝，左右手交替进行，各5次。
- （五）弯曲手指各关节，在掌心揉搓，左右手交替进行，各5次。
- （六）拇指在掌中揉擦，左右手交替进行，各5次。
- （七）五个指尖并拢，放在另一手掌心揉搓，左右手交替进行，各5次。

(八) 用清水将双手冲洗干净。

(九) 用擦手纸将手擦干。

三、洗手的时机（民众版）：

(一) 在接触眼睛、口鼻前洗手。

(二) 进食及处理食物前洗手。

(三) 如厕后洗手。

(四) 当手被呼吸道分泌物污染时，如打喷嚏及咳嗽后洗手。

(五) 触摸过公共物品，如电梯扶手、电梯按钮及门把手后洗手。

(六) 为幼童更换尿片后及处理被污染的物品后洗手。

四、洗手注意事项：

(一) 洗手过程宜用力搓揉至泡沫产生，搓揉时间至少 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。