

洗手： 防止细菌传播

改善手部卫生,保持双手清洁,是我们可以采取的极为关键的一步,可以预防疾病和阻止细菌传播给他人。许多疾病和病症都是由于不使用肥皂和干净的流动水洗手而传播的。如果没有肥皂和水,请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类免洗洗手液清洁双手。

什么时候应该洗手?

- 准备食物之前、期间和之后
- 进食之前
- 照顾病人前后
- 处理伤口前后
- 如厕后
- 给孩子换完尿布后或为如厕完毕的孩子清理后
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后
- 抚摸动物或处理动物粪便后
- 处理完宠物食品或宠物零食后
- 触碰垃圾后

如果没有肥皂和干净的自来水怎么办?

用肥皂和水清洁双手,是减少双手细菌的最佳方法。如果没有肥皂和水,请使用含有至少 60% 酒精的酒精类免洗洗手液。在某些情况下,虽然酒精类免洗洗手液可以迅速减少手上的细菌,但它并不能消灭所有类型的细菌。当手非常脏时,洗手液的清洁效果可能会有所减弱。

如何使用洗手液？

- 将洗手液涂抹到一只手的手掌上。
- 双手搓动。
- 涂抹洗手液于双手及所有手指表面，然后搓洗至自然干燥。

正确的洗手方法是什么？

- 用干净的流动水(温水或冷水)湿润双手，涂上肥皂。
- 揉搓双手产生泡沫，然后充分搓洗。一定要洗洗手背、指间和指甲下方。
- 继续搓手至少 20 秒。是否需要计时器？从头到尾哼唱《生日快乐歌》两遍。
- 在流动水下彻底冲洗双手。
- 使用干净的毛巾擦干双手，或自然风干。

 **在您需要时为您提供关键支持**
请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

