

できていますか？ 正しい手洗い

你学会了吗？正确的洗手方式

洗手，是预防流感等传染性疾病的最基本方法！



- 1 洗手的时候记得摘下手表和戒指
- 2 指甲要剪短
- 3 用流水完全淋湿双手
- 4 不要关水，取适量洗手液均匀涂抹整个手掌，特别注意容易遗忘的部位（比如指尖，指缝，手腕和大拇指根部），认真搓双手至少 20 秒。
- 5 用手部低于手腕，水可从手指落下的姿势，在流水下彻底冲净双手。

- 6 冲洗时，注意尽量不要溅到衣物或地板上。
 - 7 冲洗后，用纸巾或其他方式完全擦干双手。
 - 8 注意关闭水龙头时，尽量不用手直接接触。（防止再污染）
- ※洗完手后，使用护手霜等保湿用品，防止手皮肤干裂。