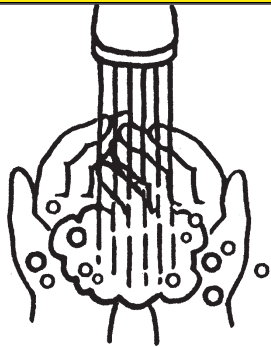


洗手



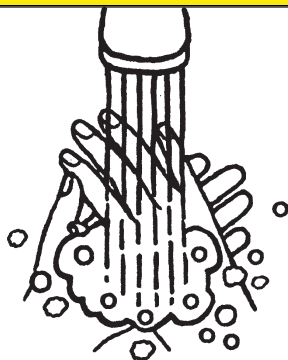
1. 弄濕雙手。



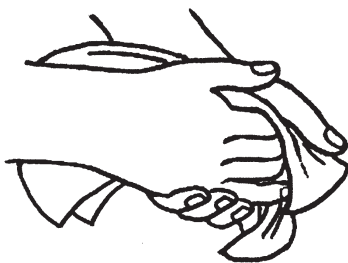
2. 使用肥皂液。



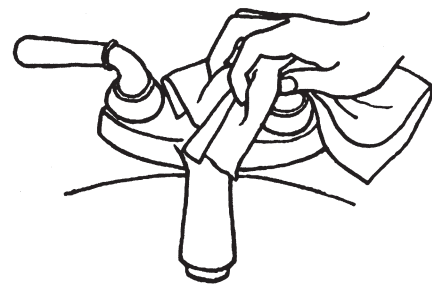
3. 搓揉肥皂泡沫 15 秒。搓擦指縫、手背、指尖、指甲底。



4. 用自來水把雙手沖洗乾淨。



5. 用抹手紙或乾手機把雙手弄乾。



6. 如有抹手紙，用它關閉水龍頭。

防止病菌傳播

經常洗手

做下列事情後：

- 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕
- 如廁或更換尿片
- 處理垃圾

做下列事情前後：

- 準備食物或進食
- 觸摸傷口

防止病菌傳播：保持你的雙手清潔

爲什麼保持雙手清潔十分重要？

我們的手帶有並傳播病菌。沒有先清潔雙手便觸摸你的眼、鼻或口，可能會讓病菌進入你的身體。當一個人打噴嚏或咳嗽時用手掩蓋口鼻，然後觸摸其他人或物件，例如門把、地鐵扶手或電話，也可以傳播病菌。雙手沾染這些病菌的人如果沒有清潔雙手便觸摸自己的眼、鼻或口，就可能會生病。

我什麼時候應該用肥皂液和水洗手？

做下列事情後：

- 打噴嚏、咳嗽、擤鼻涕
- 如廁
- 處理垃圾
- 更換尿片
- 處理生的食物

做下列事情前後：

- 準備食物及進食
- 觸摸傷口
- 觸摸眼、鼻或口

如果你的雙手明顯骯髒時要經常洗手。

如何妥善地用肥皂液和水洗手？

用暖水弄濕雙手，然後塗上肥皂液。

雙手用力搓揉 15 秒。

徹底搓擦整隻手，包括手背、指縫及指甲底。

把肥皂液沖洗乾淨，然後用毛巾（在公共廁所，使用一次丟棄的抹手紙）或乾手機把手弄乾。

如有需要，用抹手紙關閉水龍頭。

我什麼時候可以用消毒液代替肥皂液和水？

沒有肥皂液和水的時候，手部消毒液可以大派用場。如果你的雙手並非明顯骯髒，含有酒精成分（最少百分之 60）的手部消毒液、凝膠或清洗劑可以減少病菌。如果雙手明顯骯髒，便要用肥皂液和水洗手。準備食物的人應該用肥皂液和水洗手而非用手部消毒液。

我如何使用手部消毒液？

選擇一種酒精含量最少百分之 60 的消毒液。取少許塗在手上，搓揉雙手，把消毒液分佈雙手，包括指尖及指甲底，直至雙手乾爽爲止。

手部消毒液對兒童安全嗎？

安全。年幼兒童應該在看管下使用消毒液，確保他們用得正確。消毒液應該存放在幼童不能接觸的地方，以免他們在無人看管的情況下使用消毒液。

我清潔雙手後應該使用潤膚露嗎？

應該。經常清潔雙手會令你的皮膚乾燥，特別在冬季。乾燥的皮膚會爆裂，可能有破口讓病菌進入你的身體。預防皮膚乾燥，可以使用已經加添潤膚成分的肥皂液或含酒精的手部消毒液，或者在清潔雙手之後使用潤膚露（水性較佳）。

我在哪裏可以取得更多資料？

致電多倫多健康熱綫：416-338-7600，弱聽人士電話：416-392-0658，或瀏覽本署網站

www.toronto.ca/health

2007 年 1 月