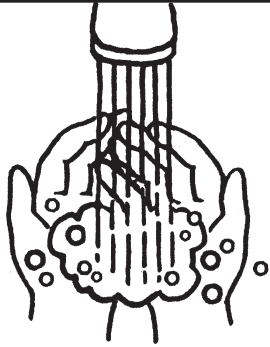


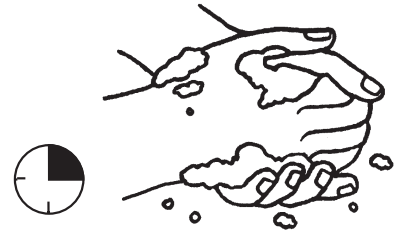
洗手



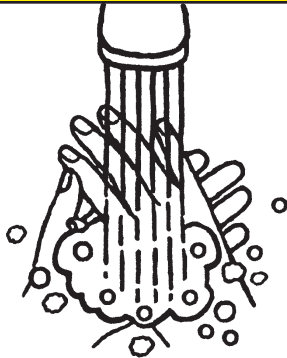
1. 弄濕雙手。



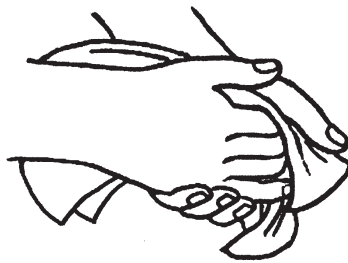
2. 塗上肥皂。



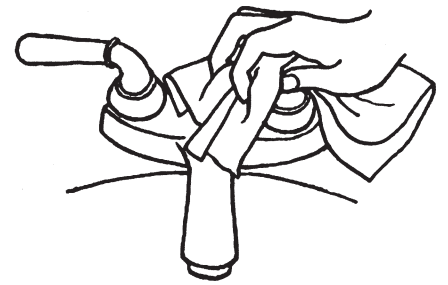
3. 揉搓15秒。搓擦指縫、手背、指尖、指甲底。



4. 用自來水把雙手沖洗乾淨。



5. 用紙巾或幹手機把雙手弄乾。



6. 如有紙巾，用它墊著關閉水龍頭。

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
- 室外玩耍

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

為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，然後觸摸其他物件，例如門把、地鐵扶手或電話，病菌就有可能傳播。下一個接觸這些物件的人如果沒有清潔雙手便觸摸自己的眼、鼻或口，就可能感染病菌和生病。

我什麼時候該洗手？

如果您的雙手明顯骯髒時。

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
- 室外玩耍

做下列事情前後：

- 準備食物及進食
- 觸摸傷口
- 觸摸眼、鼻或口

如何妥善地用肥皂和水洗手？

用溫水弄濕雙手，然後塗上肥皂。揉搓肥皂泡沫**15秒**。徹底搓擦整只手，包括手背、指縫和指甲底。用自來水把雙手沖洗乾淨。用紙巾或幹手機把雙手弄幹。如果有紙巾，用它墊著關閉水龍頭。

我什麼時候可以用消毒液代替肥皂和水？

沒有肥皂和水的時候，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**70-90**）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，便要用肥皂和水洗手。**準備食物的人應該用肥皂和水而非用手部消毒液。

如何妥善地使用手部消毒液？

選擇一種酒精含量至少百分之**70**的消毒液。取少許塗在手上，揉搓雙手，讓消毒液徧佈雙手，包括指尖及指甲底。揉搓雙手至少**15秒**，直到雙手乾爽為止。

手部消毒液對兒童安全嗎？

安全。年幼兒童應該在監督下使用消毒液，確保他們用得正確。

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，特別是在冬季。乾燥的皮膚會爆裂，可能有破口讓病菌進入你的身體。為了預防皮膚乾燥，可以使用已經添加潤膚成分的肥皂或酒精性手部消毒液，或者在清潔雙手之後使用潤膚露（水性的較佳）。

我在哪裡可以獲得得更多信息？

致電多倫多健康熱線：416-338-7600；電傳打字機（TTY）：416-392-0658，或瀏覽本局網站。

www.toronto.ca/health

2012年12月

Chinese (Traditional)