清洗双手

保持双手清洁，阻止病菌传播

1



洗湿双手

2



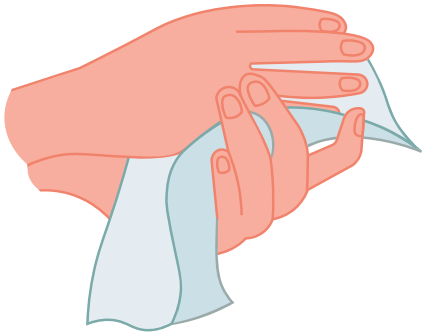
使用肥皂，搓洗15秒

3



用水冲洗干净

4



擦干双手

保持双手清洁阻止病菌传播

用免洗洗手液或肥皂和水清洁双手

- 当您无法使用肥皂和水时，免洗洗手液非常有用。
- 当双手明显肮脏，或在准备食物前，请用肥皂和水洗手。

需要清洁双手的常见情况：

- 打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕之后。
- 使用洗手间或更换尿布后。
- 准备、处理、分发和食用食物前后。
- 触摸眼睛、鼻子或嘴巴前后。
- 照顾病人前后。
- 处理伤口前后。
- 接触公共场所中经常被触摸的表面之后（如：公共交通工具、电梯、门把手）。

如何清洗双手

1. 用温水洗湿双手，然后涂抹肥皂。
2. 双手相互搓洗15秒，包括手背、拇指、指缝和指甲下方。
3. 用流动的水冲洗双手。
4. 擦干双手。

如何使用免洗洗手液

- 选择酒精浓度为70%至90%的免洗洗手液。
- 确保双手没有污渍。
- 将一至两泵免洗洗手液挤在手掌上，然后在指尖、指缝、指甲下方、手背和拇指上揉搓。
- 双手相互揉搓至少15秒，直至洗手液干透。
- 应监督幼儿，确保其正确使用免洗洗手液。

使用护手霜保持双手健康

- 频繁清洁双手可能会导致皮肤干燥。
- 干燥的皮肤容易开裂，细菌容易从裂口侵入人体。
- 使用护手霜有助于保持双手柔软、健康，并能保护双手。

在哪里可以获取更多信息？

致电多伦多公共卫生局联络中心：416-338-7600；听障专线：416-392-0658；
或访问我们的网站：**www.toronto.ca/health**。