洗手

保持雙手清潔，阻止病菌傳播

1



打濕雙手

2



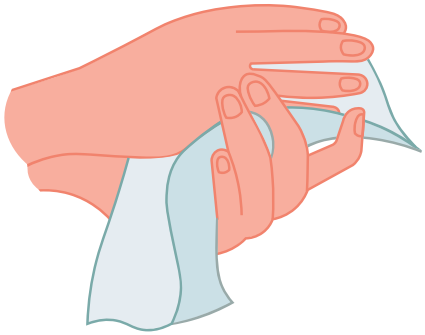
使用肥皂，揉搓 15 秒

3



用水沖洗

4



將雙手徹底擦乾

保持雙手清潔阻止病菌傳播

請使用手部消毒液或肥皂和清水清潔雙手

- 當無法使用肥皂和水時，手部消毒液就非常實用。
- 當雙手有明顯髒污時，或準備食物之前，請使用肥皂和水洗手。

應清潔雙手的常見場景：

- 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕之後。
- 使用洗手間或更換尿布後。
- 準備、處理、端上餐桌及食用食物之前與之後。
- 接觸眼睛、鼻子或嘴巴之前和之後。
- 照顧病患前後。
- 處理割傷或傷口前後。
- 接觸公共場所中經常被觸碰的表面後（例如：大眾運輸工具、電梯、門把）。

如何洗手

1. 用溫水打濕雙手，並使用肥皂。
2. 雙手相互搓揉 15 秒，包括手背、拇指、指縫及指甲縫。
3. 用流動的水沖洗雙手。
4. 將雙手徹底擦乾。

如何使用手部消毒液

- 選擇酒精濃度為 70-90% 的手部消毒液。
- 請確保雙手沒有明顯污垢。
- 將一至兩泵的消毒液擠在掌心，然後在指尖、指縫間、指甲縫、手背及拇指處揉搓。
- 將雙手相互摩擦至少 15 秒，直至變乾為止。
- 應監督幼童，以確保他們正確使用手部消毒液。

使用護手乳來保持雙手健康

- 頻繁清洗雙手可能會導致皮膚乾燥。
- 乾燥的皮膚可能會龜裂，而裂口會讓病菌侵入。
- 使用護手乳有助於讓雙手保持柔軟、健康且受到保護。

我該去哪裡獲取更多資訊？

請致電多倫多健康 聯絡中心：416-338-7600; 聽障專線：416-392-0658；
或瀏覽我們的網站：**www.toronto.ca/health**。