



# 勤洗手

## 如何正确洗手？

①

### 步骤 ①

在流水下，淋湿双手。

### 步骤 ②

取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。

### 步骤 ③

认真搓双手至少15秒，具体操作如下：

- 1) 掌心相对，手指并拢，相互揉搓。
- 2) 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。
- 3) 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。
- 4) 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。
- 5) 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。
- 6) 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

### 步骤 ④

在流水下彻底冲净双手。

### 步骤 ⑤

擦干双手，取适量护手液护肤。

## 何时需要洗手？

②

- 咳嗽打喷嚏后
- 碰触公共物品后，例如：门把手
- 准备食物前、中、后
- 用餐前
- 上厕所后
- 护理患者后
- 接触动物或处理粪便后
- 到过电梯间、餐厅等后，回来先洗手

注意事项：  
手避免接触  
口、眼、鼻