

洗手步骤

阻止细菌的传播，避免自己和他人生病。



1. 用温水把你的手浸湿。



2. 用肥皂揉搓双手直至起泡。肥皂可以去除细菌附着在手上的油脂。



3. 使用肥皂揉搓双手（至少20秒）。请用力揉搓你的手腕、手掌、手指间、指甲下和手背的部分。肥皂和揉搓动作可以把手上的细菌洗掉。



4. 用温热的自来水彻底清洗双手。



5. 用干净的毛巾或纸巾把双手完全擦干。擦干双手后，请用纸巾把水龙头关掉。然后，请将纸巾扔掉。

如果没有肥皂和水，请使用含酒精的洗手液。含酒精的洗手液通常是以凝胶或湿巾的形式出现。请确保使用的产品至少拥有60%的酒精含量。

若要使用含酒精的洗手液：

- 揉搓凝胶或使用湿巾把双手彻底擦拭干净。
- 揉搓或擦拭双手30秒，直到双手感到干燥为止。