

只要花20秒洗手，
就可以保護自己免受
多種疾病的侵襲。

所以要記住：

用番肥皂

勤洗手

細心洗



清潔
健康就在您
的雙手上

如需要獲得更多有關洗手的資訊，
請致電麻省公共衛生部流行病及
免疫科，電話號碼：
617.983.6800，或瀏覽該部門網站：

www.mass.gov/handwashing.



Handwashing Brochure - Traditional Chinese

2004 年 4 月



以再造紙印製

甚麼是預防

傷風、

流感、

肚瀉、

甲型肝炎、

非典

最簡單的方法？

為甚麼

很多通過食物傳染的疾病得以蔓延，罪魁禍首就是沒有洗手或洗手不夠徹底。

打噴嚏和咳嗽會將傷風病菌散播到空氣中。不過，傷風多數是通過留在雙手上的病菌而傳染、擴散的。

導致流感、非典、甲型肝炎及各種不同肚瀉的病菌都可以通過你的雙手感染、傳播。

如果你的雙手帶菌，你就會因進食、打噴嚏或咳嗽時接觸口鼻而染病。

接觸門鎖柄、按電梯鈕、在公共交通工具上握扶手或與人握手都會將病菌傳給他人。



想像一下未洗的手在顯微鏡下的情形。你會在上面看到些甚麼呢？

何時洗手

一定要先洗手，才進行下列活動：

- 接觸或分派食物
- 飲食
- 帶上或摘下隱形眼鏡
- 處理割傷、擦傷、燙傷傷口或水泡
- 照顧病人

完成下列活動後，一定要洗手：

- 去洗手間
- 幫其他人使用洗手間*
- 換尿片 (不要忘記幫嬰兒洗手！)
- 咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕或幫小孩擦鼻
- 處理生冷食物，尤其是生肉、家禽、魚類或蛋類
- 處理垃圾
- 接觸動物 (尤其是爬行動物) 或清理動物排泄物
- 照顧病人或傷者
- 使用公共交通工具

如何洗手

我們自小就學會洗手，不過忙或趕時間的時候，就會隨便洗一洗或甚至忘記洗手。我們以為自己的手很乾淨，不過如果洗不得其法，我們的手仍然是邋邋的：

單單沖水並不代表將手洗乾淨，您只不過是將手洗濕而已，要用香肥皂才能清潔雙手。

只是約略搓一下，就算用香皂亦不能將手洗乾淨。您雖然省了幾秒鐘，不過代價可能是大病幾日。

要徹底清潔雙手，應該用力搓手心、指縫、手背及指甲與手指之間的縫隙至少20秒。

沖洗乾淨後，用紙巾擦乾。用同一張紙巾包住關水喉及扭開洗手間門。

用普通香肥皂，無需用消毒肥皂。消毒肥皂的確能殺菌，但可能會導致抗藥性的問題。



將手洗濕



擦香肥皂後搓揉雙手20秒



沖洗乾淨



用紙巾擦乾



用紙巾包住關水喉

清潔的雙手上
健康就在您