

# 洗手

是預防感染傳播最好的方法。

您正在工作 — 忙得要命。

您的手看起來很乾淨 — 其實不然。

您的手上帶有可能會使人生病的細菌。

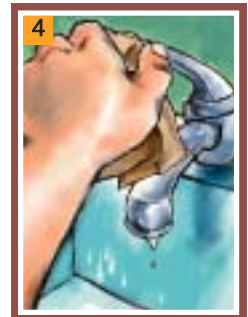
有些細菌會使人生病。

您可能會因此生病、您的家人可能會因此生病、您的顧客也可能會因此而生病。

如果您處理食物，一定要洗手。

## 什麼時候

您應該洗手？



- ◆ 抵達工作場所時
- ◆ 上廁所後
- ◆ 抽煙後
- ◆ 打噴嚏後
- ◆ 摸自己的頭髮、臉、衣服後
- ◆ 吃或喝東西後
- ◆ 拿掉手套後或戴上新手套前
- ◆ 處理食物前，特別是像沙拉和三明治的速食
- ◆ 處理垃圾後
- ◆ 處理骯髒的設備、碗盤或烹調用具後
- ◆ 接觸生肉、家禽肉和魚肉後
- ◆ 每次更換工作任務後—從某項工作換到另外一項工作

## 應該如何

洗手呢？



- ◆ 用流動的溫水溼潤雙手
- ◆ 用肥皂抹出泡沫，搓洗指縫，手背、以及指甲內面。至少搓洗20秒鐘，或者是為自己唱兩遍“生日快樂歌”的時間
- ◆ 擦乾雙手。使用單次使用的紙巾或烘手機
- ◆ 關掉水龍頭時使用紙巾

## 在以下 情況中

應該更換手套...

- ◆ 需要洗手的時候  
(請參閱左列項目)
- ◆ 手套破裂或污髒時

