

## 08F\_正確洗手方法指引

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如廁、咳嗽或打噴嚏後一定要立即洗手，處理食物及進食前洗手亦十分重要。要去除雙手的污垢及細菌，可以用不同的洗手方法，以下的提議可作為參考：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 最少用十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水。
4. 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭。關上水龍頭時：
  - i. 先用抹手巾包裹着水龍頭；或
  - ii. 先潑水將水龍頭沖洗乾淨。
7. 不要與別人共用毛巾或紙巾。毛巾用畢後必須立即放好，並應每日至少徹底清洗一次；而抹手紙則應妥為棄置。