

图表-10

洗手的提示

经常洗手！

成年人和小孩子都须正确和经常地洗手，这样可以使所有的儿童、看护人员、及他们的家庭更健康，有助于防止疾病在儿童看护中心蔓延。洗手是阻止致病细菌传播的最简单、最经济、最有效的方法。我们的手会从各种物体表面、其他孩子和成年人、接触食物、及自己身体上沾染细菌。细菌一旦粘附在手上，就很容易进入我们自己或护理对象的身体，从而引起生病。务必按照以下步骤彻底洗手：

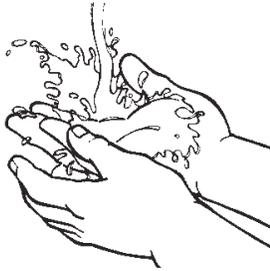
1. 用温热的自来水把手淋湿。
抹上肥皂。



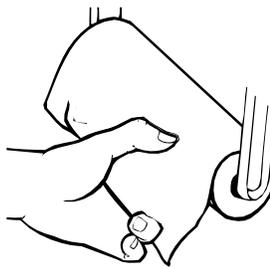
2. 清洗手的每一面。用力搓洗至少 20 秒钟。仔细洗遍手指之间、手背和手掌、及手腕，用干净的指甲刷擦洗指甲下方。



3. 在温热的自来水下把手冲洗干净，干手的时候让水继续流。



4. 用干净的一次性纸巾擦干手。



5. 用这张一次性纸巾，而不是直接用你的已经洗干净的手，关掉水龙头。



什么时候应该洗手？

在你做下列事情之前彻底洗手：

- 用奶瓶喂哺婴儿
- 取放、准备、传送、接触食物或奶瓶
- 摆放餐具，布置饭桌
- 接触生的畜肉、禽肉、或鱼肉
- 吃饭，喝水，给婴儿或小孩喂食
- 收起干净的碗碟
- 喂药

在你完成下列事情之后彻底洗手：

- 工作日到达现场
- 处理生的畜肉、禽肉、鱼肉、或鸡蛋
- 给婴儿或小孩更换尿布和/或衣服
- 上卫生间或帮助小孩子上卫生间
- 照料生病的婴儿、小孩、或成人
- 接触任何体液（例如脏尿布、尿液、血液、粪便、呕吐物、鼻涕、口痰、母乳）
- 擦鼻子、嘴、臀部、疮口或创口
- 手被弄脏，或给小孩子盥洗、打扫房间、清洁儿童马桶座、清洗玩具或其它物品
- 打喷嚏或咳嗽到纸巾或手上
- 喂药
- 接触宠物、或其它动物、或垃圾
- 在室外玩耍或工作