

## 一、七步洗手法

步骤	方法
洗手掌	用流动的水冲洗双手，涂抹洗手液或香皂，掌心相对，轻轻搓揉
洗背侧指缝	手心对手背，沿指缝互相搓揉，双手交换进行
洗掌侧指缝	掌心相对，双手交叉，沿指缝互相搓揉
洗指背	弯曲各手指关节，把指背放在另一手掌心旋转搓揉，双手交换进行
洗拇指	一手握着另一手大拇指旋转搓揉，双手交换进行
洗指尖	把指尖合拢在另一手掌心旋转搓揉，双手交换进行
洗手腕 手臂	轻轻搓揉手腕、手臂，双手交换进行



做到有效的手部清洁要遵循12个字：勤洗手、半分钟、流水洗、要擦干



## 二、哪些时刻需要洗手



- ▶ 吃饭前；在制备食品之前、期间和之后；上厕所后；在咳嗽或打喷嚏后；在接触他人后；传递文件前后；接触过动物之后；外出回来后。
- ▶ 虽说勤洗手，但也不能过头，洗手次数过多，也会对手部皮肤造成伤害。比如手部若有裂口，香皂的皂液会浸透到裂口里，易造成细菌感染。

### 三、不方便洗手时，怎么办



- ▶ 可以使用免洗洗手液和消毒湿巾清洁双手，需要注意的是，这类消毒产品含有很多消毒剂成分，如果消毒完吃东西，可能会带进胃肠道，有刺激作用。有条件时还是建议用流水和肥皂洗手。
- ▶ 挑选免洗洗手液时，要确保洗手液酒精含量至少要超过60%，70%~80%消毒效果更佳。