Global Handwashing Day
October 15

我是洗手宣传员



为什么洗手？

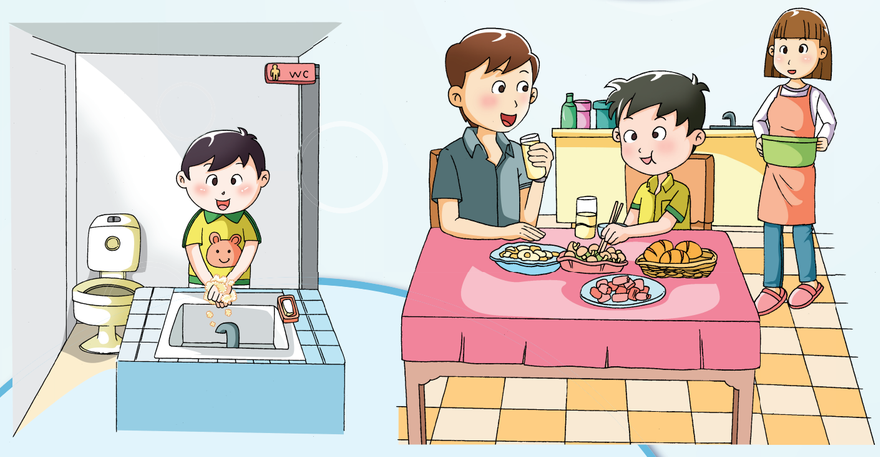
洗手可以很好地预防传染病！养成正确洗手的好习惯，可以预防拉肚子和肺炎，还可以防止肚子里长虫子，预防沙眼，皮肤也不容易起红疙瘩。



一定要用肥皂或洗手液洗手！

只用清水洗手可以吗？不行！手上的细菌只用水是冲不掉的。使用肥皂或洗手液洗手，丰富的泡沫可以更好地洗掉手上的脏东西和病菌，最后用流动水冲干净，免得脏水里的细菌又沾到手上。

用肥皂或洗手液洗完手后还会留下淡淡的清香，自己开心，别人也喜欢哦！



什么时候必须洗手？

吃东西前要洗手！我们的手摸了很多别人摸过的东西，上面很可能有大量的细菌，如果不洗手，就会把病菌吃到肚子里，从而生病威胁健康！

上完厕所要洗手！人的排泄物里有很多致病菌，厕所的扶手、门等等设施容易有细菌残留，有效的洗手才能不把这些细菌带回家。

妈妈要特别注意：妈妈的手部卫生直接影响孩子的健康，给孩子喂奶及喂食物前、给孩子洗屁股、换尿布后、给家人准备食物前都要洗手。



正确洗手的关键步骤



打开水龙头，用流动水将手部充分浸湿后，将手移开水龙头，打上肥皂或洗手液。

然后依次两手掌心相对，手指并拢相互揉搓；手心对手背沿指缝相互揉搓；掌心相对，手指交叉沿指缝相互揉搓；一只手握住另一只手大拇指旋转揉搓；弯曲各手指关节，在另一只手的掌心旋转揉搓；揉搓手腕。最后将手冲洗干净。

注意：揉搓时双手交替进行，整个揉搓时间不应少于20秒。

养成良好的用肥皂洗手的习惯，也是一种文明的体现，是一种文化和社会风尚。用肥皂洗手应该引起学校、家庭、单位、社区及政府部门的重视，创造用肥皂洗手的条件。用肥皂洗手应该受到每个人的重视和身体力行，并且成为一种社会规范。

主办单位： 全国爱国卫生运动委员会办公室
联合国儿童基金会

承办单位： 中国健康教育中心／卫生部新闻宣传中心

2011挂图 2.indd 1 2012.9.28 10:27:36 AM