正确洗手 “手”筑健康

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。





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、给家人准备食物前要洗手。





Global Handwashing Day
全球洗手日
10月15日

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							





Global Handwashing Day
全球洗手日
10月15日

请把折页带回家，
告诉爸爸和妈妈，
正确洗手保健康，
洁净传递你我他。

主办单位

全国爱国卫生运动委员会　　中国共产主义青年团中央委员会
中华人民共和国教育部　　联合国儿童基金会

协办单位

救助儿童会　国际计划　中国红十字会　舒肤佳家庭卫生研究院

卫生部新闻宣传中心 编制





一定要用肥皂或洗手液洗

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！

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。



没有自来水怎么办？

如果没有自来水，可以用瓢取水浇洗，也可以将瓶子等容器进行改良，作为流动水洗手的工具。





定稿.indd 1　　2010.9.15 3:11:01 PM