

香港教育大學賽馬會小學

(十二) 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. 用水弄濕雙手
2. 加入梘液，揉搓雙手最少 20 秒 (手掌 > 手背 > 指隙 > 指背 > 拇指 > 指尖 > 手腕)
3. 用水沖洗乾淨
4. 用抹手紙抹乾雙手
5. 再用抹手紙關上水龍頭

參考資料: https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_2886.html

