

流感高发季

好好洗手究竟有多重要？

手，能有多脏？

手，是人体重要的器官，也是身体外部非常易脏的部位。



流感患者咳嗽、打喷嚏将唾液溅到公共场所扶手上，而你正好握住了扶手。



一个人打喷嚏，用手捂住了嘴，又转身与你握手。

手脏，怎么会生病？

当手接触病菌后，再去触摸眼睛、鼻子或嘴巴等黏膜部位，这些细菌、病毒会通过黏膜部位进入体内，造成感染。



洗手可以预防很多疾病的传播——从普通感冒到更严重的感染，如流感、脑膜炎、支气管炎、甲型肝炎和各种感染性腹泻等。

所以，在流感高发的季节，不要低估洗手的力量！

专业洗手7步法

温馨提示

洗手在流水下进行，取下手上的饰物及手表，卷袖至前臂中段，如手有裂口，要用防水胶布盖严，打开水龙头，湿润双手。搓手步骤如图，每个步骤至少搓擦五次，双手搓擦不少于10-15秒。双手稍低置，流水由手腕、手、至指尖尖冲洗，然后擦干。



1 内

掌心对掌心揉搓



2 外

手指交叉，掌心对手背揉搓



3 夹

手指交叉，掌心对手背揉搓



4 司



5 大

拇指在掌中转动揉搓



6 立

指尖在掌心揉搓



7 腕

旋转揉搓腕部直至肘部



流感高发，不要低估洗手的力量！

特别是这些时间点，尤其需要洗手：

- 吃饭和做饭前；
- 上完厕所后；
- 打扫完房间后；
- 在接触动物之后，包括家庭宠物；
- 探望和照看生病的亲友前后；
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后；
- 外出回家后(玩，园艺，遛狗等)。



记住！你只需要每天在水池边多花几分钟，就可以省下更多去医院的时间哦~



健康北京出品