

洗手

彻底吸收可帮助您的家人避免患感冒、流感和其他传染病，例如2019年新型冠状病毒（COVID-19）。请遵守以下洗手提示，并教会您的孩子这些方法。

何时洗手

在做以下事情之前彻底洗手：

- 烹调食物或进食
- 护理伤口或帮助病人
- 用手摸鼻子、嘴巴或眼睛

在做以下事情之后彻底洗手：

- 上卫生间
- 打扫房间
- 换尿布
- 用手摸宠物或动物或动物饲料或粪便
- 在外面玩耍
- 处理肉类、鱼类或蛋
- 用面巾纸擦自己或孩子的鼻子或擤鼻子
- 打喷嚏或咳嗽
- 处理伤口或帮助病人
- 处理垃圾
- 您的手看上去很脏

如果您生病，则应更经常洗手。

如何洗手

正确的洗手方法包括肥皂、水和搓擦。请遵守以下重要的步骤：

1. 用清洁的自来水打湿双手，可以用温水或冷水。
2. 在手上挤上肥皂液，将肥皂搓出泡沫。请务必搓擦到手指间、指甲下方、手背和手腕等处。



3. 擦洗双手至少 20 秒。
4. 用清洁的自来水充分冲洗，同时搓擦双手。
5. 用干净的干毛巾擦干双手，或让双手自然晾干。

如果没有肥皂和水，请使用消毒洗手液

- 如果没有肥皂和水，请购买含酒精消毒洗手液（例如 Purell）洗手。核实消毒洗手液标签上注明至少含 60% 酒精。
- 在车上放一瓶，在学校放一瓶，郊游时随身携带一瓶。当双手看起来不脏时，消毒洗手液可帮助清洁双手。
- 阅读标签上的使用量说明。双手对搓，使凝胶进入手指间和手的所有部位。持续搓擦直到双手变干，大约 20 秒。
- 使用消毒洗手液时，请留意幼儿，并将消毒洗手液存放在幼儿拿不到的地方。

教会孩子：

- 对着臂弯打喷嚏或咳嗽，不要对着手心打喷嚏或咳嗽。这会有助于预防传播病菌。
- 保持指甲清洁。

洗手

- 避免咬指甲。
- 不要让孩子将手和手指放在口内，不要用手摸眼睛和鼻子。

其他提示

- 使用为孩子生产的彩色肥皂。一些肥皂带有有趣的香味或形状，会为洗手增添乐趣。
- 让孩子在洗手时唱一首自己喜爱的短歌曲。这将帮助确保有足够长的时间彻底洗手。尝试唱字母歌或“天上的星星亮晶晶”之类的歌曲。
- 如果孩子记住洗手或彻底洗手，记住表扬孩子。

如需了解详情

- seattlechildrens.org
- 您的孩子的医疗保健提供者

西雅图儿童医院将应请求用替代格式提供此处的信息。请电洽营销通讯部，电话号码 206-987-5323。

本手册已经由西雅图儿童医院的临床医生审阅。但是，您的孩子有独特的需求。在您依赖此处的信息采取行动之前，请向您的孩子的医疗保健提供者咨询。

© 1997年、2001年、2003年、2004年、2009年、2016年、2020年，华盛顿州西雅图市西雅图儿童医院版权所有。保留所有权利。

3/20
CE122C