

清潔您的雙手

災難過後，保持清潔往往十分困難。因為您可能無法得到清潔的流水。但是，保持清潔有助於您保持健康。

舉手之勞助您保持清潔和健康

- 用肥皂和淨水洗手。若沒有肥皂和淨水，可以用含有酒精成分的洗手液代替。
- 每天都應該多次洗手。

洗手的時間

在…之前

- 烹飪食物
- 進餐
- 接觸病人
- 接觸劃痕、腫痛處或傷口。

在…之後

- 使用洗手間
- 擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏
- 接觸可能帶病菌的物品，例如
 - 尿布或剛剛用過洗手間的兒童
 - 未經烹飪的食物（生食）
 - 動物或動物糞便
 - 垃圾
 - 洪水浸泡過的物品
 - 病人
 - 劃痕、腫痛處或傷口。

