



## 乾淨的雙手可以救命：緊急情況

發生緊急事件之後，可能會很困難找到流水。然而，保持雙手乾淨有助於避免生病。最好是用肥皂和水洗手 20 秒鐘。然而，當沒有水的時候，您可使用酒精類洗手用品洗手（消毒劑）。

### 您何時應當洗手？

- 在準備食品或進食之前
- 上洗手間之後
- 在換尿布或給剛上完洗手間的小孩清洗之後
- 在照顧病人前後
- 在處理未烹調的食品之後，特別是生肉、家禽肉或魚肉
- 在擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後
- 在處理動物或動物糞便之後
- 在處理垃圾之後
- 在處理刀傷或傷口前後

### 使用酒精類洗手液

當您的雙手明顯很髒時，如果可能，您應當使用肥皂和水洗手。然而，如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液。

- 將洗手產品塗到一隻手掌上。
- 雙手互相揉搓。
- 將洗手產品揉搓到雙手和手指的所有表面，直到雙手乾燥。

注意：減少手上的細菌數所需之洗手產品的量會因產品的不同而異。

### 用肥皂和水洗手

1. 將雙手放入水中（如果可能，請使用溫水）。
2. 揉搓雙手至少 20 秒鐘（如果可能，請使用肥皂）。將所有表面清洗乾淨，包括手腕、手掌、手背、手指以及指甲下面。
3. 清除指甲下面的髒物。
4. 將手上的肥皂沖洗乾淨。
5. 如果可能，請用乾淨的毛巾將雙手完全擦乾（這樣有助於除去細菌）。然而，如果沒有毛巾，讓手自然風乾也可以。
6. 輕拍皮膚，而不要揉搓，以免裂開和產生裂痕。
7. 如果您使用拋棄式毛巾，請將其扔到垃圾桶中。

**切記：**如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液。

如需瞭解更多資訊，請參觀網站 [www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters)，  
或致電 CDC，電話 800-CDC-INFO（英語和西班牙語）或  
888-232-6348（TTY，聽力障礙人士專線）。

2007 年 2 月 15 日

第 1 頁，共 1 頁