









# 如何像您的母亲 在监视着您那样洗手



## 请遵循以下洗手规则：

-  将手上和腕部的珠宝或其他物品取下。
-  用温水打湿双手，涂抹肥皂—无抗菌性能普通肥皂效果最好。
-  在水流之外搓洗双手20秒钟。
-  清洗手掌和手背、手指之间和指甲缝。
-  在温自来水下搓洗双手至少10秒钟以便冲洗干净。
-  用干净的纸巾擦干双手的同时让自来水流着。
-  然后利用纸巾关水龙头，这样便不会再次污染双手。
-  如果是在公共卫生间内，请使用纸巾去开门，否则请将用过的纸巾放入垃圾桶。

**经常重复洗手：照顾生病的人、如厕、进食和进行清洁等之前和之后。**

了解更多内容：[fraserhealth.ca/coronavirus](https://fraserhealth.ca/coronavirus)