

# 洗手守则

人的手是病原微生物的“搬运工”，病原微生物会引起食物中毒。由操作人员的手指引起的食品污染是食物中毒的主要原因之一。为了避免食物中毒，让我们在正确的时候用正确的方法洗手吧。



## 洗手的时间

- ①进入作业之前、作业改变时
- ②休息后（上厕所、进食等）
- ③触摸了用过的抹布时
- ④接触了毛发或脸部时
- ⑤打扫后或接触了垃圾箱时
- ⑥接待客人时或其后（接电话等）

## 洗手前的准备

- 是否已将指甲剪短？
- 有无涂指甲油？
- 是否已将手表或指环取下？

**1**

用水将整个手淋湿

**2**

将洗手液放在手中

**3**

清洗手掌、指腹面

**4**

清洗手背、手指背面

**5**

清洗指间、指根部

**6**

清洗大拇指、大拇指的指根部

**7**

清洗指尖

**8**

清洗手腕

**9**

用流水冲洗

**10**

用纸巾将水分完全擦干

毛巾等物应不要共用

**11**

将酒精制剂放在手中

直接在指甲盖内·指甲周边涂上消毒液后，仔细揉搓至手指整体

## 2次清洗效果更好

②~⑨重复2次  
通过2次清洗将细菌和病毒等冲洗干净吧。

## 注意

- 如果有水分残留，那么酒精除菌的效果就会不充分。应将水分完全擦干。
- 为了防止手部的反复污染，关闭水龙头时应使用纸巾。
- 如果使用指甲刷，要将指甲刷清洗干净后进行保管。



## 污垢容易残留的部位

- 指尖
- 手指之间
- 拇指周围
- 手腕
- 手中折皱

