

文明健康 有你有我

自觉保持 健康生活方式 (一)

勤洗手

实行分餐制

1

清洁操作之前



加工制作食品
饮料前

护理老年人和
婴幼儿前

饮食前

2

触摸公共设施之后



触摸门把手后

触摸电梯按钮后

3

污染操作之后



上厕所后

手部有明显污染物

咳嗽、打喷嚏
用手捂后

触摸钱币后

接触污物后

4

做好手消毒



手上无可见污
染物时,可用
手消毒剂揉搓
双手20-30秒

1



使用公筷公勺

2



提倡自助餐或分餐

3



点菜减量, 厉行节约

六步洗手法

保持厕所卫生

(用流动水, 并使用肥皂或洗手液)

1



掌心相对, 手指并
拢, 相互揉搓

2



手心对手背沿指缝相
互揉搓, 交换进行

3



掌心相对, 双手交
叉指缝相互揉搓

4



弯曲手指使关节
在另一掌心旋转揉
搓, 交换进行

5



一手握住左手大拇
指旋转揉搓, 交换
进行

6



将五个指尖并拢放
在另一掌心旋转揉
搓, 交换进行

1



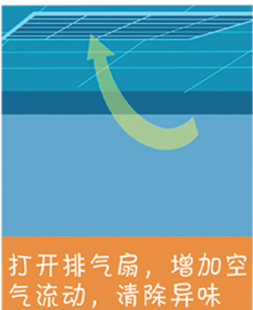
经常擦拭马桶垫圈
和马桶盖

2



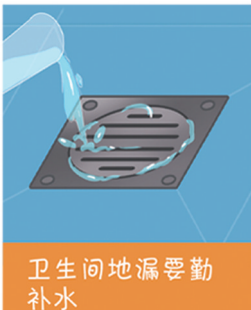
先盖马桶盖, 再冲
马桶

3



打开排气扇, 增加空
气流动, 请除异味

4



卫生间地漏要勤
补水