

简单防流感

洗手

流行性感冒肆虐期间，许多人都在想要怎么远离病菌，预防疾病。其实，有一个最简单的预防方法，那就是勤洗手。

世卫组织特地在2005年将每年的10月15设成“世界洗手日”，鼓励公众，尤其是儿童使用香皂洗手。

医疗专家表示，预防传染病，正确洗手比疫苗更实用。

专家表示，一般来说，饭前、便后、外

出回家时立即洗手最重要，更能有效降低人体感染疾病的风险。

很多人知道饭前、便后要洗手，但很多人外出回家后却没有想到要洗手，实际上从外面回家第一件事就应该是洗手。

这是因为不管是乘

搭交通工具，还是数钱买东西，会频繁接触到来自别人的千万种细菌。如果回家后不立刻洗手就喝水、吃东西或者抱孩子，很快自己就会感染上病菌，并传染给家人。

专家表示，一般情况下，洗手持续30秒以上，且用流水（如自来水）洗手，能使手上的致病微生物减少80%，如果再加上用肥皂或者洗手液，能使病原微生物减少95%。



正确洗手法

1. 在水龙头的流动水下洗手。
2. 加入洗手液或抹肥皂，用手搓出泡沫。
3. 来回用双手相互擦手心、手背、指甲内外和四周、指尖、虎口位置，最少揉搓10秒钟才冲水。
4. 用流动的水冲洗至少10秒钟。
5. 双手清洗后，别再直接触摸水龙头，防止再度脏手。应以手巾包裹水龙头，或在水龙头上泼水冲洗干净，再把水龙头关上。
6. 要烘干双手，或用干毛巾或手纸彻底抹干双手。