

# 洗手

## - 概要说明 -

防止由食物引起的疾病，可以采取多种方法。你可以做的许多重要事情之一就是洗手。事实上，食品卫生法要求食品单位的所有员工要保持双手及手臂暴露部分的洁净。经常洗手能洗去从他人或外界污染带来的病菌，防止疾病传染。

### 何时应该洗手？

洗手要经常。要比你通常做的还要频繁，因为病菌是肉眼看不见、鼻子闻不到的。你根本不知道它们在哪里。食品单位的员工应该经常洗手，特别是在下列情况下：

- 使用厕所之后；
- 接触他人不干净或外露的肢体之后；
- 照顾或处理动物，或展池中的鱼蚌等水生物之后；
- 咳嗽或打喷嚏之后，或使用了手绢或餐巾纸之后，或吸烟、饮食之后；
- 接触脏物或用过的器皿之后；
- 在食品准备过程中，更换任务时为防止交叉污染而进行的必要的经常性清理、去污之后；
- 生食操作和熟食操作交替时；以及
- 其他弄脏双手的工作，如清理桌子、收拾用过的器皿或倒垃圾之后。

### 怎样才是洗手的正确方法？

估计有三分之一的人不是经常洗手。他们甚至在使用厕所后也不洗手。以下介绍的四步法可保证你洗手的干净：

1. 用温流动水打湿双手，并使用肥皂或洗手液。
2. 用力擦洗双手各部，清洁指甲和指缝。
3. 擦洗要持续 20 秒，相当于哼一曲“祝你生日愉快”小调的时间。肥皂的消毒作用加持续搓擦能帮你去掉手上的污垢和病菌。
4. 用流动水彻底冲洗，然后用适当的方法将手擦干。如使用一次性个人纸巾、转动式手巾或吹干机。

**要了解有关食品加工业的详细情况，  
请与当地卫生部门联系。**