

# 有关洗手的社交媒体信息

## 为什么要洗手

- #HandWashing (洗手) 是防止感染和疾病传播的最佳方法之一。  
<http://go.usa.gov/XpVw>
- #HandWashing (洗手) 很容易，并有助于保持健康。<http://go.usa.gov/XpVw>
- 干净的手可以防止将细菌传播给社区中的其他人。<http://go.usa.gov/XpVw>

## 何时洗手

- 您应该什么时候洗手？ <http://go.usa.gov/Xppx> #HandWashing (洗手)
- 在准备食物之前、期间和之后以及进食前洗手。<http://go.usa.gov/Xppx>
- 在护理患者之前和之后洗手。<http://go.usa.gov/Xppx>
- 在治疗伤口之前和之后洗手。#HandWashing (洗手) <http://go.usa.gov/Xppx>
- 上卫生间后洗手。<http://go.usa.gov/Xppx>
- 更换尿布或清洁上过厕所的小孩后洗手。<http://go.usa.gov/Xppx>
- 擦鼻涕、咳嗽或打喷嚏后洗手。<http://go.usa.gov/Xppx>
- 接触垃圾后洗手。<http://go.usa.gov/Xppx>

## 如何洗手

遵循 5 个步骤，以正确的方式。<http://go.usa.gov/Xppx> #HandWashing (洗手)

1. 用干净的自来水冲洗，关闭水龙头并涂抹肥皂。
2. 涂以肥皂泡 - 涂抹肥皂。包括手背、手指间和指甲。
3. 揉搓至少 20 秒。哼两次“生日快乐”歌来给自己计时！
4. 用干净的自来水冲洗双手。
5. 用干净的毛巾擦干手或将其风干。

## 洗手液

- 如果没有肥皂和水洗手，请使用至少含 60% 酒精的洗手液。  
<http://go.usa.gov/Xppx>

- 洗手液不能杀死所有细菌，如果手部看起来脏或油腻，效果可能不佳。  
<http://go.usa.gov/Xppx>
- 正确使用洗手液。涂抹适量的洗手液（阅读标签），并揉搓所有手部表面，直到手部干燥。  
<http://go.usa.gov/Xppx>

## 建议背后的科学道理

- 为什么要洗手？ 阅读 CDC 建议背后的科学道理。  
[#HandWashing](http://go.usa.gov/Xpp5) (洗手)
- 您应该怎样洗手？ 阅读 CDC 建议背后的科学道理。  
<http://go.usa.gov/Xpph>
- 您应该什么时候使用洗手液？ 阅读 CDC 建议背后的科学道理。  
<http://go.usa.gov/XpdG>