

清洁行业安全提示单

旨在防止清洁行业中工作相关伤害的一系列健康与安全提示



2020年3月

第2期, 第2卷



保护自己免受COVID-19的感染：清洁您的双手！

洗手是防止细菌传播最有效的方法。干净的手可以阻止细菌传播，保护您的社区。

经常洗手—尤其是当您可能感染和传播细菌时：

- 准备食物之前，期间 和 之后
- 进餐之前
- 在家照顾呕吐或腹泻的病人之前 和 之后
- 处理切伤或伤口之前 和 之后
- 消毒表面之前和之后 -在接触已消毒的表面之前；在接触未清洁的表面之后
- 清洁浴室之后
- 用过厕所 之后
- 换尿布或给用过厕所的孩子进行清洁之后
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏 之后
- 接触动物、动物饲料或动物粪便 之后
- 处理宠物食品或宠物用品 之后
- 接触垃圾或清空垃圾桶 之后

每次按正确的方法洗手，以下是洗手的五个步骤：

1. 用干净的流水打湿 您的双手, 让水流动 (温水或者冷水) 并打上肥皂。
2. 用肥皂 在您的手背、手指之间以及您的指甲下面皆涂上肥皂泡。
3. 擦洗 您的双手至少20秒。需要计时器？哼两遍“生日快乐歌”即可。
4. 在干净的流水下彻底冲洗 您的双手。
5. 用干净的毛巾擦干 您的双手或使用烘干机。

当您无法使用肥皂和水的时候请使用免洗洗手液。

如果没有肥皂和水，请使用至少含有60%酒精的酒精类 免洗洗手液 清洁双手。在许多情况下，消毒液可以迅速减少手上的细菌数量。然而，免洗洗手液 不能 清除所有类型的细菌。以下是免洗洗手液的使用方法：



1. 将凝胶产品涂在一只手的手掌上。
2. 相互揉搓双手。
3. 把凝胶擦在手和手指的所有表面，直到手变干。这大概需要20秒。