

洗手守则

食物中毒的主要原因之一是通过作业人员的手指传播。请大家在正确的时间、用正确的方法洗手。手部粗糙或有伤的作业人员在洗手后必须戴好卫生手套方可进入作业。

洗手的时间

- ①进入作业之前、作业改变时
- ②休息后（上厕所、进食等）
- ③触摸了用过的抹布时
- ④接触了毛发或脸部时
- ⑤打扫后或接触了垃圾箱时
- ⑥接待客人时或其后（接电话等）

洗手前的准备

- 是否已将指甲剪短？
- 有无涂指甲油？
- 是否已将手表或指环取下？

清洗和除菌方法

I) 使用洗手液清洗

①手掌
②手背
③手指间
④虎口
⑤指尖
⑥手腕
⑦指甲

用水将整个手淋湿
(用水洗去可见污垢)

将洗手液放在手中

反复搓洗，不要遗漏
清洗掌中折皱处
(5次以上)

用手掌搓洗手背
(各5次)

两手的手指与手指交叉
(5次以上)

转动搓洗，
包括关节部位的皱纹
(各5次)

用手掌搓洗 (各5次)

手腕 (包括皱纹) 也要用
手掌仔细搓洗。穿短袖时，
要一直洗到肘部

用刷子刷洗

II) 冲洗和擦干

用流水冲洗

用纸巾将水分完全擦干

注意 1) 如果有水分残留，那么酒精除菌的效果就会不充分。
应将水分完全擦干。

注意 2) 为了防止手部的反复污染，关闭水龙头时应使用纸巾。

III) 使用酒精制剂除菌

将酒精制剂放在手中

将酒精制剂仔细均匀地抹在整个手部，直至干燥

污垢容易残留的部位

- 指尖
- 手指之间
- 拇指周围
- 手腕
- 手中折皱

