

# 洗手 事实说明书

洗手是不让由食物引起的疾病散播出去的最重要方式之一。事实上，依照《食物法规》的规定，所有食品从业人员必须将手以及手臂暴露在外的部位保持清洁。经常洗手可以让您洗掉从别人身上或脏污表面沾来的细菌，并能防止疾病的扩散。

## 什么时候该洗手？

您应当经常洗手，可能要比现在洗得更加勤快，因为细菌无法用肉眼看到，也闻不出，所以您无法得知它们藏在哪里。食品从业人员应于下列情况发生时洗手：

- 使用厕所之后；
- 碰触到身体裸露的部位之后，但碰触干净的手和暴露在外的干净手臂则不在此限；
- 照料或处理完观赏用动物或水生动物之后，例如水族缸里的鱼或展示柜里的贝类或虾、蟹等甲壳类动物；
- 咳嗽、打喷嚏、用手帕或卫生纸、吸烟、吃东西或喝饮料之后；
- 将脏污的设备或器皿处理完毕之后；
- 处理食物时，要经常洗手以去除脏污物，从一项工作换到另一项时也应经常洗手以预防交叉污染；
- 从处理生食换成处理立即可食的食物，或从即食食物换成处理生食时；以及
- 从事其它会把手弄脏的工作，例如收拾餐桌、清理脏碗盘或倒垃圾之后。

## 什么是正确的洗手方式？

据估计，每三个人中就有一人没有定期洗手的习惯，即使在上完厕所以后。请用以下四个步骤，来帮助你正确洗手：

1. 用温自来水将手弄湿，并抹上一层液状、粉状或固状肥皂。
2. 双手用力搓，搓遍所有的表面。将指甲缝与手指之间的部位清洁干净。
3. 持续搓 20 秒钟，时间约等于唱一次“祝你生日快乐”的歌。肥皂加上搓手的动作有助于去除污垢和细菌。
4. 打开自来水龙头将手彻底清洗，然后用适当的方法将手擦干，包括使用一次性的单张纸巾、提供使用者干净纸巾的连续抽取式纸巾机、烘手机等等。

**如需经营餐饮场所的详细信息，  
请联系您当地的卫生局。**