

# 經常洗手

經常洗手是防止疾病傳播的最佳方法！

## 之前...

- 在你上班之前
- 在處理食物之前
- 在帶上干淨手套之前

用熱水和肥皂洗手**20秒**  
鍾！

## 之後...

- 在使用了廁所之後
- 在接觸過未煮熟的食物之後
- 在休息和抽煙之後
- 在咳嗽，打噴嚏，吃喝東西之後
- 在清掃和處理垃圾之後
- 在經常性的清除穢土和髒物之後

