**预防流感小知识**

洗手看似简单，殊不知学问很大。而大多数人没有养成洗手的良好习惯，也不知道如何正确科学地洗手。一般人在洗手时，多半只是简单快速的搓洗一下手心、手背，就以为已经完成任务。要“有效”的洗手，就必须留意下面几个步骤:

一般按照以下七步骤洗手即可有效清洁:

1.开水龙头冲洗双手。

2.加入洗液或抹肥皂，用手搓出泡沫。

3.小心地双手相互擦手心、手背、指甲内外和四周、指尖、虎口位置，最少揉搓10秒钟才冲水。

4.用流动的水冲洗至少10秒钟。

5.完全擦干净后，才用清水将双手彻底冲洗干净。

6.用于毛巾或手纸彻底抹干双手，或以干手机吹干双手。

7.双手清洗妥当后，别再直接触摸水龙头，防止再度脏手。应以抹手巾包裹水龙头，或在水龙头上泼水冲洗干净，才把水龙头关上。

什么时候必须洗手?

懂得洗手，也要懂得什么情况下该洗手，除了我们所熟知的“饭前便后”之外，还有很多情况是必须要洗手的。

从医院出来:医院可以算是一个细菌和病毒的“集散地”，医院的各个角落都存在着超乎你想象的强大致病菌，而你在医院时肯定会不可避免地会与它们有正面接触，所以去过医院之后一定要洗手。

回家后:进家门的第一件事就是洗手，否则外面的细菌一定会被你带回家，在楼梯的扶手、门把手、钥匙、电梯按钮上也都有数以万计的细菌，你肯定不想自己的家也变成是公共场所吧!

打喷嚏或咳嗽后:打喷嚏和咳嗽时不可避免地会有无数细小的飞沫，从你的鼻子和嘴里“喷涌而出”，你也许会下意识地用手去捂，而打喷嚏或咳嗽则代表有呼吸道感染存在，所以你的手在这时就成了“接力”传染源。

接触钱币之后:所有人都知道钱很脏，没办法，那是要流通的，所以经过数不清多少手才到了你的手里。但很多人在家里接触完钱之后，就会有侥幸的心理，就算是一个钢也不行，哪怕你只是用指甲夹了它那么一下也不行。

还有，最重要的，随身携带护手霜，保证随时随地对洗完后手的呵护