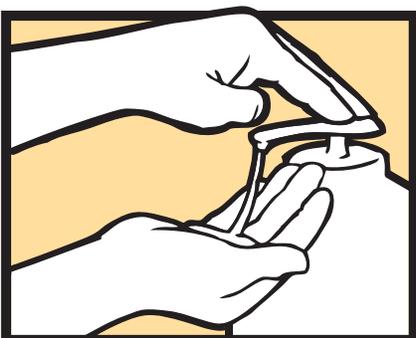


用肥皂和水洗手

保護自己及其他人
避免染上流感

病毒可以在堅硬的表面上生存長達2日，而在手部則可長達5分鐘。
經常洗手，使自己和其他人保持健康。



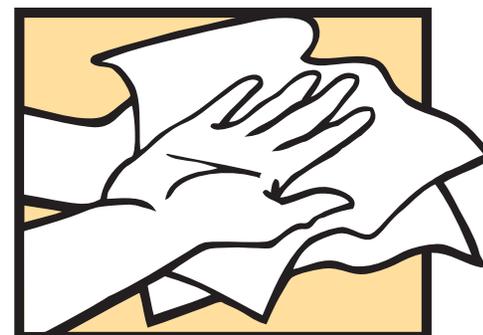
1 除下首飾，用溫水弄濕雙手，把肥皂擦在手心上，然後雙手互擦，以產生泡沫。



2 把泡沫徹底抹在雙手和手指全部表面上，指尖穿插進手心之間，以清潔指甲底下。



3 在暖的流水下沖洗乾淨雙手。



4 以只用一次的毛巾抹乾雙手，然後用毛巾把水龍頭關掉。

每次洗手所用的時間應該最少10至20秒。
要幫助兒童洗手用足那麼長時間，可說ABC或唱
"Twinkle, Twinkle Little Star"。

詳情請瀏覽

www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html