

洗手

緒言：有害病菌容易相互傳播。雙手清潔有助保持健康，防止細菌傳播。正確的洗手方法是弄濕雙手，用肥皂洗擦手的正面和背面、手指和指甲四周20秒鐘，然後徹底沖洗，並用乾淨的毛巾擦乾，這是去除細菌的最好方法。

健康活動

時間

30分鐘至3週

難度

中度

所需物資

麵包、鉗子、密封塑料袋、記號筆、肥皂、洗手液、乾淨毛巾

● 第1步

- 用乾淨的鉗子取出一片麵包，小心翼翼地將其放入一個塑料袋並密封。將其標記為對照樣本。

● 第2步

- 用乾淨的鉗子取出一片麵包在門把手、桌子或鍵盤上擦拭。然後把麵包放入一個密封的塑料袋。將其標記為表面樣本。

● 第3步

- 用沒洗過的手，取出一片麵包並將其放入密封的塑料袋中。將其標記為未洗手樣本。

● 第4步

- 用洗手液洗淨雙手，取出一片麵包並將其放入密封的塑料袋中。將其標記為洗手液樣本。

● 第5步

- 以正確的方式洗手，然後取出一片麵包並將其放入密封的塑料袋中。將其標記為洗手樣本。

● 第6步

- 拿出所有樣本，放在一角，靜待結果。三週後檢查一下，看看洗手對阻止病菌傳播有多重要。

