

## 养成洗手的习惯：

- 如厕后
- 餐前
- 准备食物之前和当中
- 接触未煮熟的食物材料、污染的表面、脸部、鼻子、或身体其他部份时
- 当双手肮脏时

洗手前除下戒指、手镯。



Sihat Sepanjang Hayat

出版者：

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

电话：03-8881 0200/300

网址：<http://dph.gov.my/survelans/>

<http://www.infosihat.gov.my>

Pl.8 (versi 1), 12/2006 (BC 50,000)

# 大流行性流感

你应知道的一切关于流感的资料



## 保持 手部清洁

# 正确清洗双手



1. 用肥皂洗手



2. 洗擦手掌



3. 洗擦每只手指和指间



4. 用指甲刮擦掌心



5. 洗擦手背和指间



6. 用充份的水清洗双手



7. 用干净的布或纸巾  
抹干手

我是葡萄球菌属，你喜欢我给你一个大痘或疮吗？



我是艰难梭菌，我会造成结肠炎。



我叫甲族乙型链球菌，我很高兴使你喉咙痛。



我叫甲型流感。我的法宝之一是让你患上肺炎。



我的名字叫芽孢杆菌，我是一种常见的污染物。



## 你手上潜伏着 什么危险？

我是大肠杆菌，我专门造成腹泻或尿道感染。

