



# 农牧区 新冠疫情

众 / 志 / 成 / 城 共 / 抗 / 疫 / 情

常态化防控

## 七步洗手法



掌心相对,手指并拢相互揉搓。



掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。



掌心对手背沿指缝相互揉搓,交替进行。



弯曲各手指关节,双手相扣进行揉搓。



一手握另一手大拇指旋转揉搓,交替进行。



一手指尖在另一手掌心旋转揉搓,交替进行。



螺旋式擦洗手腕,交替进行。

### 温馨提示:

- 1、采用流动的水,使双手充分浸湿;
- 2、取适量肥皂液、均匀涂抹至整个手掌,手臂、手指和指缝,揉搓不少于15秒;
- 3、洗手过程不少于40-60秒。