

[Where can I get more information?]

我可以在哪裏得到資訊？

[For more information on the National Hand Hygiene Campaign visit:]

有關國家手掌衛生宣傳活動的詳細資訊，請訪問：

<http://www.washyourhandsofthem.com>

[The Chief Medical Officer and Chief Nursing Officer have previously issued 'five top tips' for people visiting hospitals, which are widely displayed across NHS Scotland. These common-sense tips are:]

首席醫療官和首席護理官已經向去醫院的人士發行過『五大要點』，並且這些要點也在蘇格蘭的各家醫院普遍張貼。這些常識性的要點是：

- 在您去醫院看望病人之前，請想一想他們的安全。如果您或和您一起生活的人患感冒或腹瀉，或者如果覺得不舒服，在您感覺好一些之前盡量不要去醫院。
- 在去病房之前，特別是在上廁所之後要洗手並擦乾。如果病房或病床邊提供手用酒精消毒膠，應該使用它。
- 在把食物或飲料帶給住院病人時，要徵求病房醫護人員的意見。
- 在訪問住院病人的時候，不要坐在他們的床邊，盡量減少探訪的人數。切勿觸摸包紮帶、滴注器或床邊的其他設備。
- 如果您認為醫院不夠清潔，請告訴護士長。如果您認為醫護人員忘了洗手，請提醒他們。

[Germs.]

細菌。

[Wash your hands of them.]

把手上的細菌洗掉。

[Information for members of the public.]

公眾資訊

[Page]

[Why is washing your hands important?]

爲什麼必須洗手？

[The most common way germs are spread is by people's hands.]

手是傳播細菌的最通常的途徑。

[Germs are often harmless but they can also cause illnesses such as colds and tummy bugs, as well as more serious illnesses such as E. coli and flu.]

細菌一般是無害的，但它們可以導致像感冒、腸胃病菌，甚至更嚴重的大腸桿菌和流感等疾病。

[Hand washing is the single most important thing you can do to help to reduce the spread of infections. Washing your hands properly with soap and warm water can help protect you, your family, children and others.]

洗手是減少感染傳播的最重要的方法。用肥皂液和溫水適當地洗手可以保護您、您的家人、子女和他人。

[When should I wash my hands?]

我應該什麼時候洗手？

[You should make regular and thorough hand washing part of your daily routine, especially:]

您應該把經常徹底洗手作爲日常生活中的一部分，特別是：

- 吃食品或接觸食品之前。
- 上過廁所之後。
- 擤鼻涕、咳嗽或大噴嚏之後。
- 接觸動物或動物糞便之後。
- 接觸垃圾之後。
- 換尿布之後。
- 接觸病人或受傷者之前或之後。
- 探訪病房之前或之後（記住醫院也提供手用酒精消毒膠）。

[Don't forget – encourage children to wash their hands at these times too.]

不要忘記——鼓勵兒童也在上述情況下洗手。

[How do I wash my hands properly?]

我怎樣適當地洗手？

[It takes at least fifteen seconds to wash your hands properly – this is about how long it takes to sing 'Happy Birthday to You' twice through!]

至少需要15秒鐘才能適當地洗手 —— 這差不多就是唱兩遍『祝您生日快樂』的時間！

[Encourage children to wash their hands by showing them how to do it, and by setting them a good example.]

給兒童樹立好榜樣，教他們怎樣洗手並鼓勵他們洗手。

1 用水濕手，並用足夠的肥皂液覆蓋整只手的外表。

2 手掌對著手掌搓。

3 右手掌放在左手背上，手指交叉擦動，反之亦然。

4 手掌對著手掌，手指交叉擦動。

5 手指背對著另一只手的掌心，手指交叉擦動。

6 左手大拇指放在右手掌心轉動，反之亦然。

7 右手手指併攏，在左手掌心前後轉動，反之亦然。

8 用水清洗手。

9 用手巾擦乾手。

第 2-7 步至少需要 15 秒鐘。

10 .....您的手就安全衛生了.....

[Source: World Health Organization]

來源：世界衛生組織

[What else can I do to help prevent the spread of infection?]

我還能做什麼來預防感染的傳播？

- 在打噴嚏、咳嗽、擦鼻子和擤鼻涕時用一次性的紙巾握住鼻子和嘴巴。
- 把用過的紙巾丟在最近的垃圾桶裏。
- 在咳嗽、打噴嚏或用紙巾後用肥皂和水洗手。