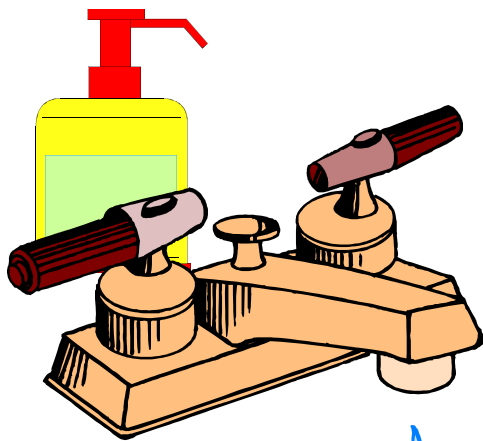


# 經常洗手！

經常洗手是防止疾病傳播的最佳方法！



## 用熱水和肥皂洗手20秒鐘！

### 之前：

- 在你上班之前
- 在處理食物之前
- 在帶上干淨手套之前

### 之後：

- 在使用了廁所之後
- 在接觸過未煮熟的食物之後
- 在休息和抽煙之後
- 在咳嗽，打噴嚏，吃喝東西
- 在清掃和處理垃圾之後
- 在經常性的清除穢土和髒物



Putnam County Health Department  
256 Williamstown Rd., Ottawa, OH 45875  
419-523-5608 [www.putnamhealth.com](http://www.putnamhealth.com)