

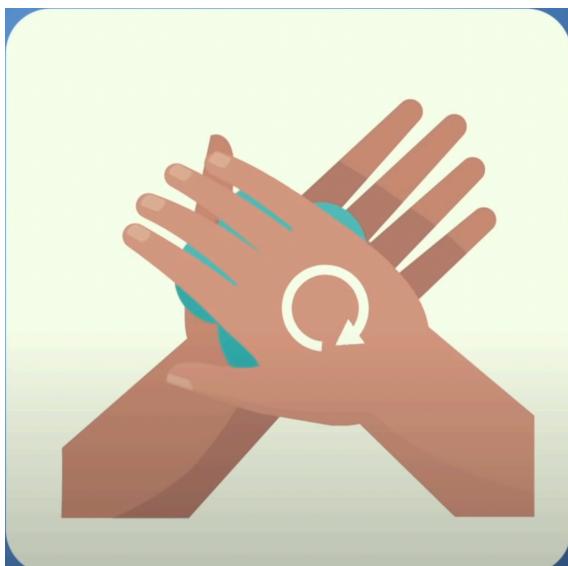
## 酒精免洗液洗手的流程，需要注意的点（注），以及错误的方式

### 1 取适量酒精免洗液，挤在我们的左手/手掌心。

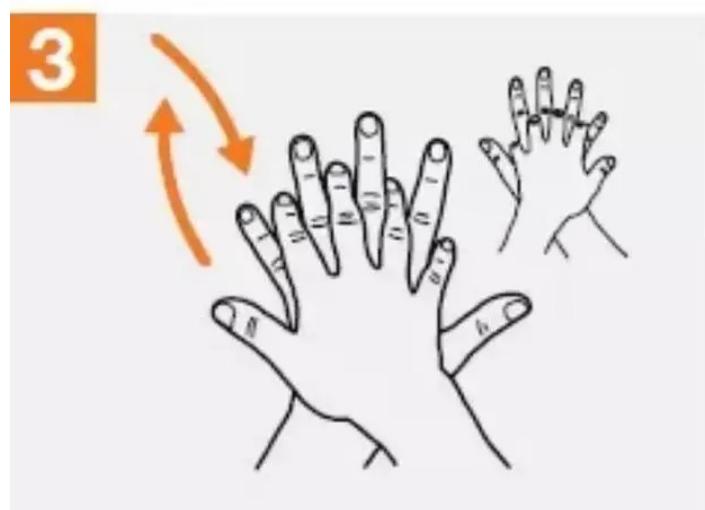
**注：**购买酒精免洗液时需要注意标签上酒精含量，酒精含量至少大于50%，70%~75%消毒效果最好；挤出的量大概在2ml左右（一枚一元硬币大小），具体的量可以根据你的手掌大小自由决定。



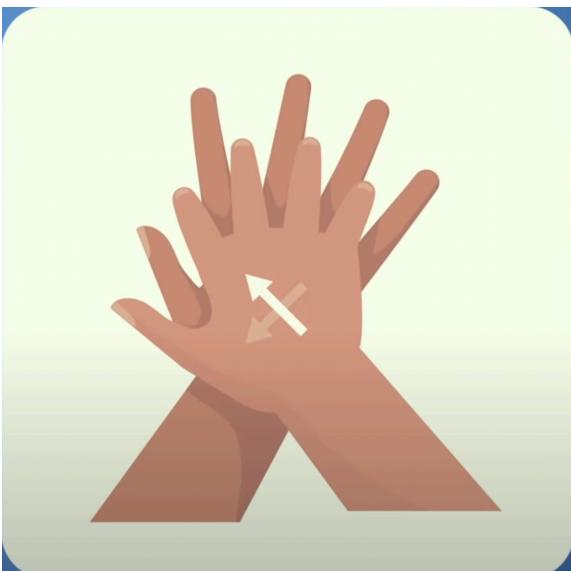
### 2 使我们的双手/掌心相对，然后相互揉搓。



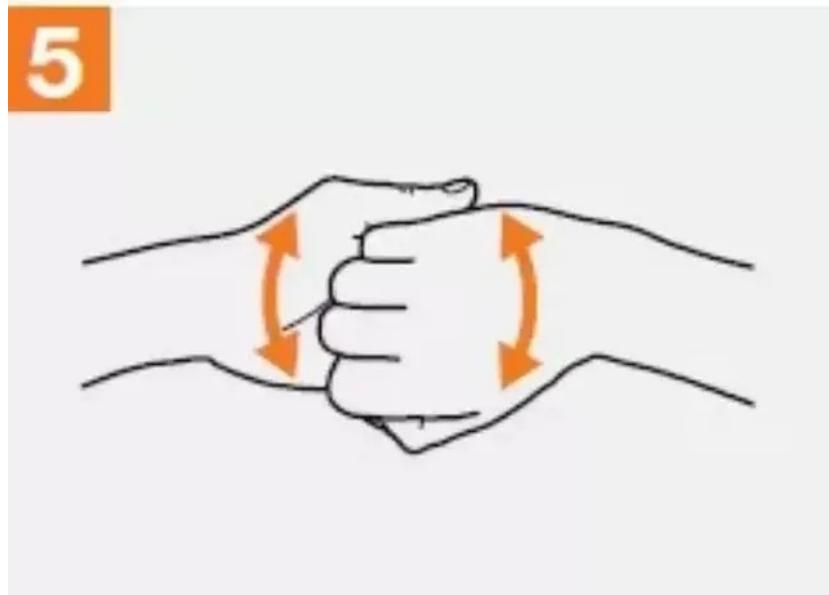
③ 将我们的双手/掌心朝下，将左手叠在右手上面（手心对手背），同时手指交错，相互前后揉搓。交换我们双手的位置，再次重复前述动作。



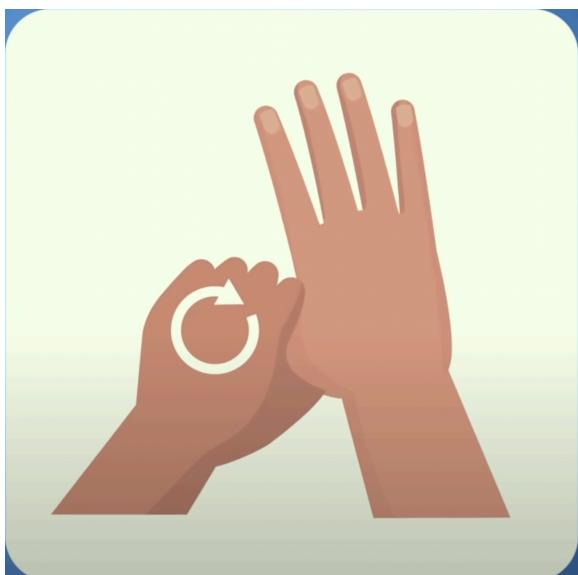
④ 再次将我们的双手/掌心相对，进行揉搓，但这一次与第一次不同，我们需要将双手交叉进行揉搓。



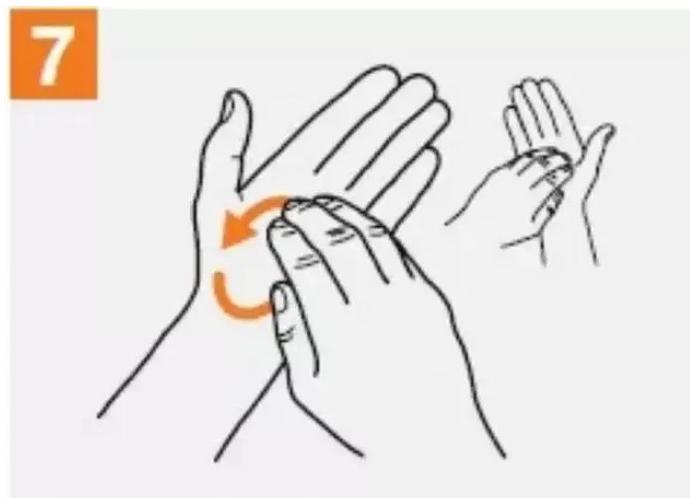
5 弯曲我们双手的手指，将左手的手指背对右手的掌心，然后相互旋转进行揉搓。再交换双手的位置，再次重复前述步骤。



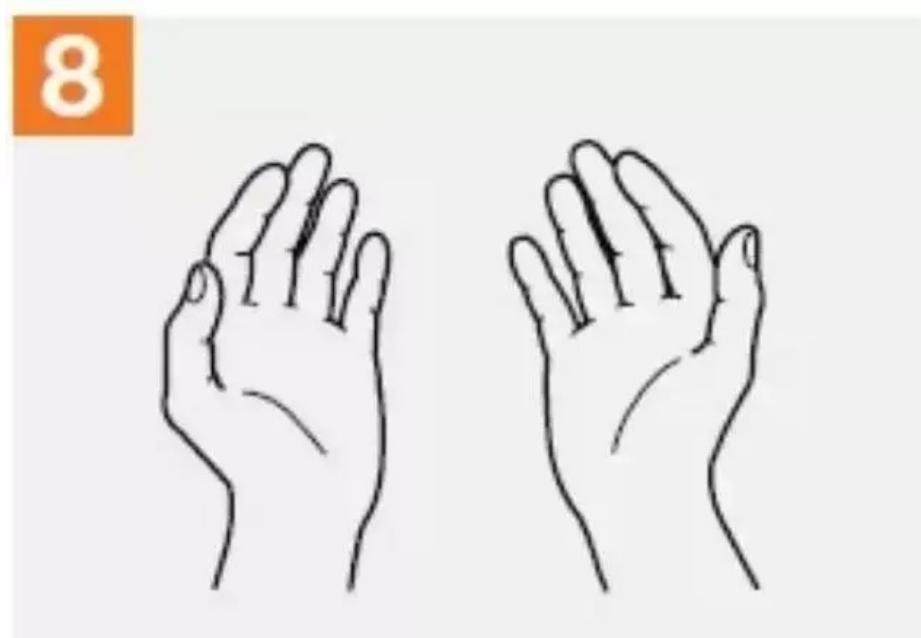
6 将我们的左手合十，握住右手大拇指，然后旋转揉搓。交换双手的位置，右手握住左手大拇指，再次重复前述步骤。



7 将我们的左手五指/指尖并拢，然后贴在右手的掌心上，旋转揉搓。同样，我们也需要交换双手的位置，右手五指并拢贴住右手掌心，重复前述步骤。



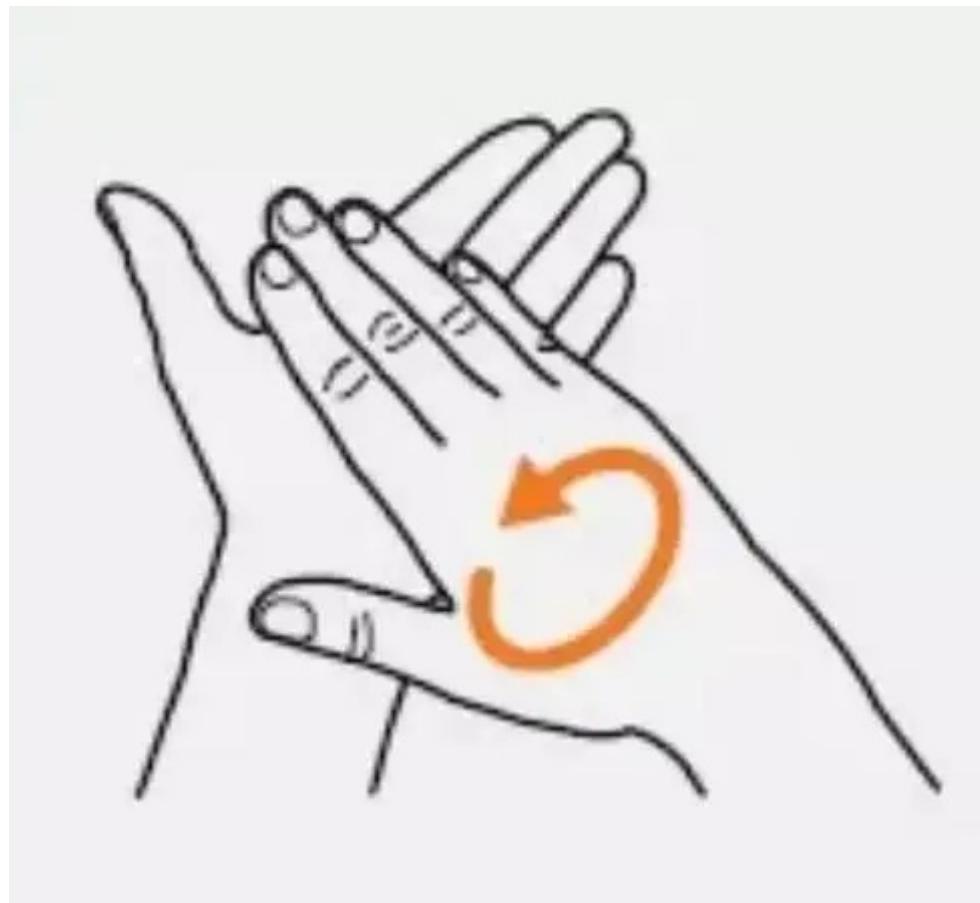
8 使用酒精免洗液洗手的步骤都已经完成了，最后等待酒精挥发就行了。



**注：**

- (1) 使用酒精免洗液时，需要远离明火，不然容易发生危险。
- (2) 第5步，指甲盖也需要与掌心中的酒精进行接触，对指甲盖进行消毒。
- (3) 整套流程需要持续20~30秒，可以用手机计时器计时，或者在进行每一个步骤时，心里默数4~5秒。

(4) 是否能使用酒精免洗液来吸收，我们首先需要考虑我们手部的情况——是否有油污、泥沙等污垢、是否涂有药膏或是沾有化学物品，如何存在这种情况，我们是不能用酒精免洗液洗手的



**错误操作：**将酒精免洗液涂抹在手上后，就简单地，手心相对，搓一搓就完事了