

七步洗手法

在流动水下，使双手充分淋湿，取适量洗手液，均匀涂抹至整个手掌、手指和手缝。7步洗手法具体揉搓步骤为：

- 1.掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
- 2.手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；
- 3.掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
- 4.弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；
- 5.右手攥住左手大拇指旋转揉搓，交换进行；
- 6.将五个手指指尖并拢放在手掌心旋转揉搓，交换进行；
- 7.螺旋式揉搓手腕，交换进行。