



市政署  
INSTITUTO PARA OS  
ASSUNTOS MUNICIPAIS

# 正確洗手 😊 病菌速速走

Lavar correctamente as mãos, para se livrar de todas as bactérias



預防食源性疾病由個人衛生開始。不潔的雙手是污染食物、傳播病菌、寄生蟲的主要途徑之一。因此，要時刻注意個人衛生，在處理任何食物前後、處理熟食／即食食品前和處理生食後、進食前及如廁後，養成以清水及肥皂（皂液）正確地洗手的習慣，就能有效減少食物受病原體污染，慎防病從口入。

Prevenir as doenças transmitidas através dos alimentos começa pelos bons hábitos de higiene pessoais. As mãos sujas podem contaminar os alimentos, sendo também uma das fontes principais para a propagação de bactérias e parasitas. Portanto, devemos prestar atenção à higiene pessoal e manter o hábito correcto de lavar as mãos com água e sabão (sabão líquido), antes e depois de manusear os alimentos, antes do tratamento de alimentos cozinhados/prontos a consumir e após o tratamento de alimentos crus, antes de comer e depois de utilizar as instalações sanitárias, com vista a reduzir eficazmente o risco dos alimentos serem contaminados por agentes patogénicos e prevenir a transmissão de doenças pela boca.

**食品安全 食得安心**  
Alimentar-se com segurança e prazer  
Safe Food, Safe Consumption

政府、業界、市民齊盡心

Para tal, vão o governo, o sector comercial e o público esforçar-se ao máximo.  
Combined efforts of government, food industry and public are required

食安專線

Linha aberta sobre Segurança Alimentar - Food Safety Hotline

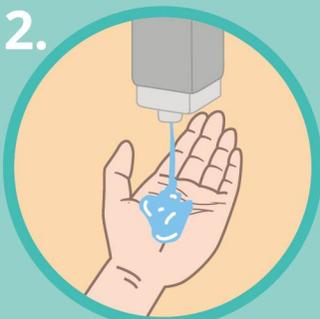
**2833 8181**

# 正確洗手的步驟

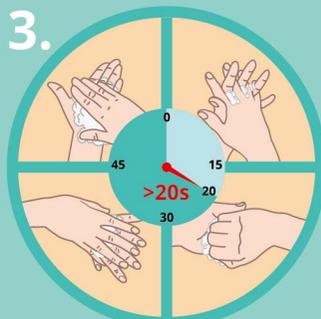
Passos para lavar correctamente as mãos



沖濕雙手  
Molhar



塗抹梘液  
Coloque sabonete líquido nas mãos



揉擦20秒  
Esfregar durante 20 segundos



清洗雙手  
Passar as mãos por água



抹乾雙手  
Secar



節約用水  
Poupe água



「食品安全資訊」網頁  
Página electrónica da  
"Informação sobre Segurança Alimentar"  
[www.foodsafety.gov.mo](http://www.foodsafety.gov.mo)



 [foodsafetymo](https://www.instagram.com/foodsafetymo)



 食品安全資訊



 市政署食品安全資訊