



When should I wash my hands?

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

- Before eating or handling food
- After using the toilet
- After blowing your nose, coughing or sneezing
- After touching animals or animal waste
- After handling rubbish
- After changing a nappy
- Before and after touching a sick or injured person
- Before and after visiting a hospital ward (remember alcohol-based hand rubs are also provided)

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

This publication can be made available in different languages, larger print, Braille (English only). For information on translation of this publication in your community language, please phone the number below:

यह प्रकाशन विभिन्न भाषाओं, बड़े अक्षरों, ब्रेल लिपि (सिर्फ अंग्रेजी) में उपलब्ध कराया जा सकता है। आपके समुदाय की भाषा में इसे प्रकाशन के अनुवाद के बारे में जानकारी के लिए कृपया नीचे दिए हुए नम्बर पर टेलीफोन करें।

本出版品尚有不同語言版本、大型字體印刷版本、盲人點字版本(僅提供英文版本)可供您選擇。如需瞭解本出版品是否有翻譯成您當地使用的語言，請透過以下電話號碼與我們聯絡：

এই প্রকাশনাটি বিভিন্ন ভাষায়, বড় ছাপার অক্ষর-র এবং ব্রেইলি-ত (শুধুমাত্র ইং-রকী-ত) সর্বস্বত্ব করা যে-ত পা-রা এই প্রকাশনাটি আপনার মাতৃভাষায় অনুবাদ সম্পর্কিত তথ্যের প্র-স্মা-ন অনুবাদপূর্বক নিম্নলিখিত নাম-র টেলি-ফোন করুন :

Cuirear am foillseachadh seo ri fhaighinn ann an grunn chànan, clò-bhualadh mòr is Braille (Beurla a-mhàin). Cuir fòn dhan àireamh a leanas airson fiosrachaidh mar a gheibhear eadar-theangachadh an fhoillseachaidh seo nad chànan coimhearsnachd:

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ, ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ, ਬ੍ਰੇਲ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

يمكن أن يتوفر هذا الإعلان بلغات مختلفة، وطباعة بحجم أكبر، وطباعة برايل (باللغة الإنجليزية فقط). للحصول على معلومات حول ترجمة هذا الإعلان بلغتك المحلية، يرجى الاتصال بالرقم الوارد أدناه.

یہ طبع مختلف زبانوں اور بڑے چھاپ میں دستیاب کی جاسکتی ہے، برائلی (صرف انگریزی میں) اپنی کمیونٹی کے زبان میں اس طبع کے ترجمے کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے، براہ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر فون کیجئے۔

TEL: 0141 282 2902



Germs.
Wash your hands of them.

Information for members of the public.



Why is washing your hands important?

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

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.

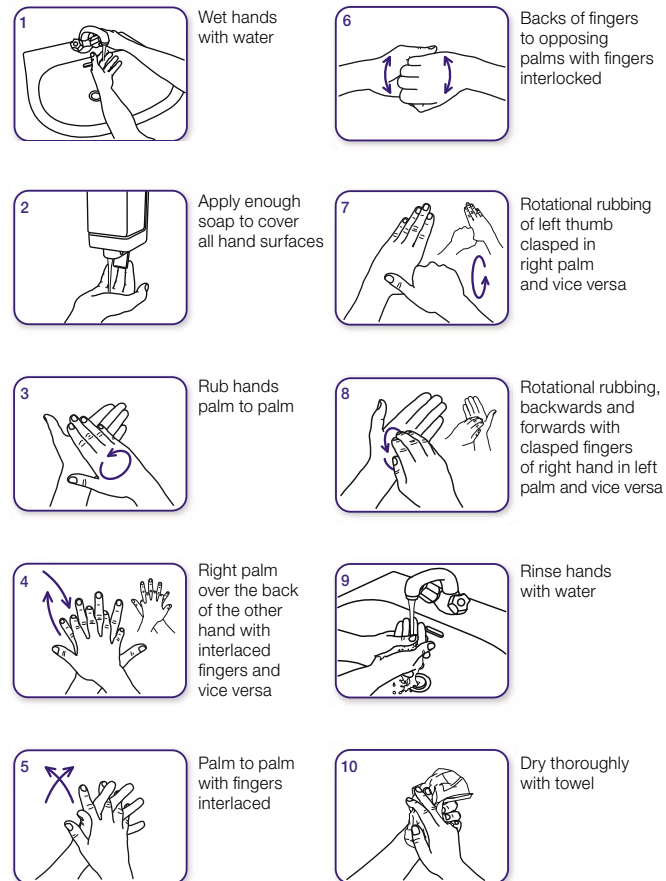
Hand washing is the single most important thing you can do to help to reduce the spread of infections.

Washing your hands properly with soap and warm water can help protect you, your family, children and others.

How do I wash my hands properly?

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!

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



Source: World Health Organisation

Where can I get more information?

For more information on the National Hand Hygiene Campaign, visit www.washyourhandsofthem.com

If you are visiting someone in hospital or an environment where care is provided, there are 5 tips which can help to prevent the spread of infection. For more information on these visit www.scotland.gov.uk/Topics/Health/NHS-Scotland/19529/cnotips

