

5N葉泰來<如何保持個人衛生>

記得二零一九年病毒肆虐香港，我們不可外出吃飯、外出旅遊、到學校上課，只可以在家裏活動……為了以上情況不再出現，我們必須保持個人衛生。我們可以從個人習慣、飲食衛生及環境清潔三方面來做。

首先，我們要注意個人習慣，例如：每天洗澡，早晚刷牙，勤換衣服，咳嗽時要用手掩臉及帶口罩，勤洗手……因為皮膚表面經常出現油脂和汗漬，我們要清除汗水、皮脂及死皮上的細胞，所以我們要清潔身體。只要我們注意個人習慣，就可以保持個人衛生。

接着，我們要注意飲食衛生，例如：我們要用公筷夾飯餸，不要共用器具(水樽)，因為我們的唾液含有細菌。為甚麼不能一邊說話，一邊吃東西？因為唾液含有細菌，嘴裏有食物時說話，食物容易飛濺出來，噴向別人的食物，這是十分不衛生的行為，更沒有禮貌品德，所以我們要「食不言，寢不語」。此外，我們不要吃街上無牌食店的食物。因為他們售賣的食物沒有適當儲存，不符合食物安全的標準。如果我們吃了這些不乾淨的食物，我們就會輕則肚子不適，重則食物中毒而死亡。只要我們注意飲食，就可以保持個人衛生。

最後，我們要注意環境清潔，例如：我們定時整理房間和書桌、擦抹家具、吃完東西要把垃圾放進垃圾箱、垃圾滿了要放入垃圾室。因為環境清潔，四周少病菌，我們的身體就會健康。在家裏，我們要經常打開窗戶，保持室內空氣流通，建立「無煙家居」。在共用空間，我們要定期清洗、消毒及維修屋宇……清潔次數越多，環境越乾淨。只要我們保持環境清潔，就可以保持個人衛生。

總括而言，我們可以從個人習慣、飲食衛生及環境清潔三方面來實行個人衛生。只要細菌減少及消失，我們就可以有健康生活。