



正確洗手 病菌遠離我

雙手最容易沾染病毒和細菌，碰觸到口、鼻、眼容易讓病毒入侵人體，所以隨時「保持雙手清潔」是預防疾病的最好方法。不論是搭乘大眾運輸工具、進出公共場所，很容易讓雙手接觸到環境中的病毒，洗手過程中，可藉由肥皂和沖水將病毒帶走，不僅為自己多一份健康保障，也能避免將病毒傳染給他人。

洗手步驟：濕、搓、沖、捧、擦

濕：打開水龍頭，把手淋濕。

搓：使用肥皂或洗手乳等洗手專用清潔劑具有去汙效果，比單獨用水洗要好得多。

◆ 搓手 20 秒：用肥皂搓洗手心、手背、手指縫、手指甲與手腕，時間約需 20 秒。

◆ 指甲縫須洗淨：洗手不能忽視容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲縫及指關節等。

沖：用清水將雙手沖洗乾淨。

捧：捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭。

擦：用乾淨毛巾或是擦手紙把手擦乾。

洗手五時機：



★確實用肥皂洗手，並減少觸摸眼口鼻，個人衛生習慣主動做起，保護自己也守護他人。

