

經常

# 洗手不可少

洗手時  
要特別注意  
的地方



指頭

指縫

手掌

手背

手腕

## 民眾

### 洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽  
或打噴嚏後



看病後..等

## 正確洗手步驟



**濕**

用清水將雙手  
完全弄濕



**搓**

抹上肥皂，手心、手背、  
手指互相搓洗至少20秒



**沖**

用清水將雙手  
澈底沖洗乾淨



**捧**

用水將水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭



**擦**

用烘手機或紙巾  
將手擦乾

