



細菌無所不在！

它可能會隱藏在我們日常生活中接觸到的物品，

洗手是預防腸胃道、呼吸道傳染病等的重要方式之一。

而在疫情期間，預防病毒傳播，保持雙手清潔尤其重要！



保持雙手清潔的**知識+**

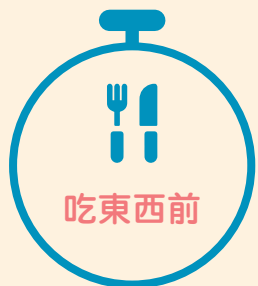
- ✦ 疫情期間除了洗手五時機，在以下這些情況下，也應該加強手部清潔。
 - 觸摸您的眼、口、鼻
 - 觸摸您的口罩
 - 進出公共場所
 - 觸摸其他人可能經常碰觸的物品表面（如：門把、桌子、購物車等）
- ✦ 咳嗽或打噴嚏時可使用紙巾、衛生紙等摀住口鼻；來不及時請用手肘遮住，避免直接以手掌摀住口鼻。
- ✦ 進出公共場所時，使用酒精性乾洗手液清潔雙手，可以降低公用物品存在細菌的機率，共同維護你我健康。
- ✦ 酒精性乾洗手液的用量應足夠覆蓋雙手手掌及手背，並確實搓揉，持續20~30秒直到全乾。
- ✦ 濕洗手後記得使用紙巾、乾淨的毛巾或風乾機等乾燥雙手。

洗手小撇步 保護你我他

洗手作伙來



洗手 5 時機



吃東西前



接觸小孩前



上廁所後



擤鼻涕後



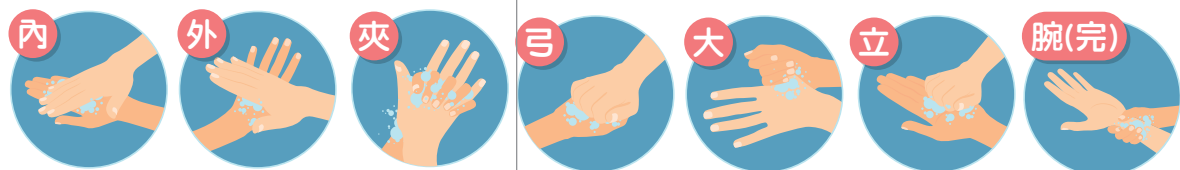
看病前後

洗手正確方式

5 步驟



7 字訣



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



財團法人醫院評鑑暨
醫療品質策進會



IPCAS主責醫院共同編製：

國立台灣大學醫學院附設醫院
長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院
中國醫藥大學附設醫院
高雄榮民總醫院