



手部衛生

洗手五時機

 吃東西前

 摸眼口鼻前

 上完廁所後

 擤完鼻涕後

 更換上課場地後

生活提問 QA

Q1. 觸碰到他人的作業、講義，我會不會很容易就生病？

Ans: 請記得洗手五時機可降低病菌入眼耳口鼻的機會。

Q2. 有人咳嗽後不洗手摸我的書本，我會不會因此被感染生病？

Ans: 請記得洗手五時機可降低病菌入眼耳口鼻的機會。

Q3. 為什麼洗手後一定要擦乾手？

Ans: 洗手後，手部潮濕時，微生物容易生長，保持乾燥可確保微生物無法生長達到殺菌效果



你真的會洗手嗎 洗手口訣5+7



正確洗手5步驟



濕 打開水龍頭，淋濕雙手。



搓 抹上肥皂(搓揉至起泡)或洗手乳(3-5cc)，手心、手背、指縫互相搓揉約 20 秒。
(搓揉時可暫時關閉水龍頭)



沖 用清水將手徹底沖洗乾淨。



捧 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨後，關閉水龍頭



擦 將手擦乾或烘乾。

預防病毒洗手7口訣

為了強化「搓」的完整動作，現在也有一個口訣，就是要做到「內，外，夾，弓，大，立，腕」的7個步驟，而這7個步驟至少要搓到20秒，才可以有效減少腸病毒和流感病毒的感染機率哦！



1 內
雙手的手心相互搓揉



2 外
手心、手背相互搓揉



3 夾
十指夾縫相互搓揉



4 弓
手心與手指背相互搓揉



5 大
大拇指與虎口



6 立
手指立起與手心互相搓揉指尖



7 腕
搓到手腕的部位