

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

2020.01.31 版

中央流行疫情指揮中心 關心您



www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告

# 戴口罩3大時機

要戴  
口罩

出入醫院時



有發燒或呼吸道症狀時



免疫力較差者



近距離、密閉空間長時間接觸人群時，可考慮配戴口罩

身體健康、戶外運動時不需要戴口罩

中央流行疫情指揮中心

2020/02/17