

跟著總柴來**洗手**

腸病毒不找我

廣告



五時機

吃東西前

接觸小孩前

上廁所後

擤鼻涕後

看病前後



五步驟



1 開水龍頭把手淋濕，並抹上肥皂或洗手乳



2 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫**搓**20秒



3 用清水將雙手沖洗乾淨不殘留



4 擲水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



5 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾

七字訣



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背與指節



搓揉大拇指及虎口



搓揉指尖



搓揉手腕，沖淨並擦乾雙手

- 一、勤於正確洗手，減少被傳染的機會是預防的基本方法。
- 二、流行期避免出入公共場所，不要跟疑似病患(家人或同學)接觸，特別是準媽媽、幼童和新生兒，盡量避免接觸腸病毒病人。
- 三、家有嬰幼兒的成人工作或外出返家後，務必先更衣洗手，在樓抱、餵食嬰幼兒前，應以肥皂正確洗手。
- 四、罹病之學童，宜請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。
- 五、平時注意營養、均衡飲食及運動，增強個人之免疫力。