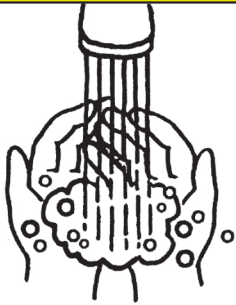


# 洗手



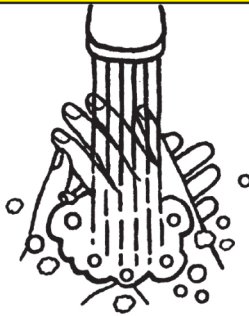
1. 弄濕雙手。



2. 使用肥皂液。



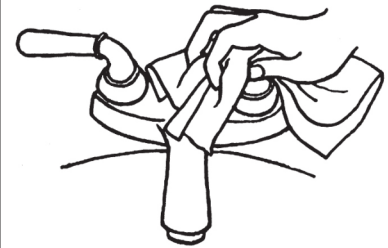
3. 搓揉肥皂泡沫 15 秒。搓擦指縫、手背、指尖、指甲底。



4. 用自來水把雙手沖洗乾淨。



5. 用抹手紙或乾手機把雙手弄乾。



6. 如有抹手紙，用它關閉水龍頭。

## 防止病菌傳播

### 經常洗手

做下列事情後：

- 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕
- 如廁或更換尿片
- 處理垃圾

做下列事情前後：

- 準備食物或進食
- 觸摸傷口