

防疫保健懶人包

(洗手篇)

♥ 高科大 衛保組 與您一同健康防疫 ♥

許多人花錢嘗試各種提高免疫力偏方 卻忽略了最簡單的方法~洗手



洗手是提高個人衛生
預防傳染疾病最簡單及有效的方法



專家建議：濕洗手比乾洗手有效喔！！

武漢肺炎×防疫宣導

濕洗手比乾洗手重要



點擊播放完整影片

防疫勤洗手
肥皂好有效！





乾洗手

20-30秒

酒精性
乾洗手液

關鍵時刻



正確洗手

CARE THROUGH CLEAN HANDS

40-60秒

溼洗手

沒事多洗手

多洗手沒事



台灣份子★NISIN@NISINSambora-19 de febr.



行政院衛生署



財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會



防疫保健
維護校園健康



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





防疫保健
維護校園健康

武漢肺炎×防疫宣導

正確洗手步驟



衛生福利部疾病管制署
Taiwan Centers for Disease Control



[點擊播放完整影片](#)



全民愛健康
預防篇



乾洗手的使用須知



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：弘森診所 吳書毅醫師

1. 酒精易揮發，故乾洗手時應足量使用消毒液，以確保能清潔雙手各處



2. 使用乾洗手時，應仔細搓洗雙手直到完全乾燥為止，**全程至少20至30秒**



3. 乾洗手無法清潔手上髒污，且酒精對於腸病毒、諾羅病毒、輪狀病毒無效



4. 酒精或乾洗手等產品具有刺激性，**不建議過度使用**，以免誘發過敏反應





早安健康 洗手時機「四前四後」

四前



吃飯前



揉眼睛、挖鼻孔前



進出醫療院所前



穿脫口罩前

四後



如廁後



打噴嚏、咳嗽之後



回家後



脫掉口罩後

回家必做兩件事



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

洗手清潔

二十秒

做

羹

湯

寬衣解帶

防進感房染間

進

房

間

病毒可能殘留在物體上



經由萬能的雙手接觸

- 揉眼睛、摳鼻子
- 自己接觸感染

病毒可能殘留在衣物上



回家抱小孩

- 小孩接觸感染



疫病諮詢或通報歡迎洽詢

COVID-19

衛保組各校區聯繫分機

第一校區 31251~31255

建工校區 12531~12533

楠梓校區 22086~22088

燕巢校區 18535

旗津校區 25085

CONTACT
US