

# 職場防疫－洗手篇

## 洗手時機

- ✔ 吃東西前
- ✔ 接觸公用物品後
- ✔ 如廁後
- ✔ 進出醫療院所時
- ✔ 咳嗽摀口或擤鼻涕後

## 洗手 7 步驟



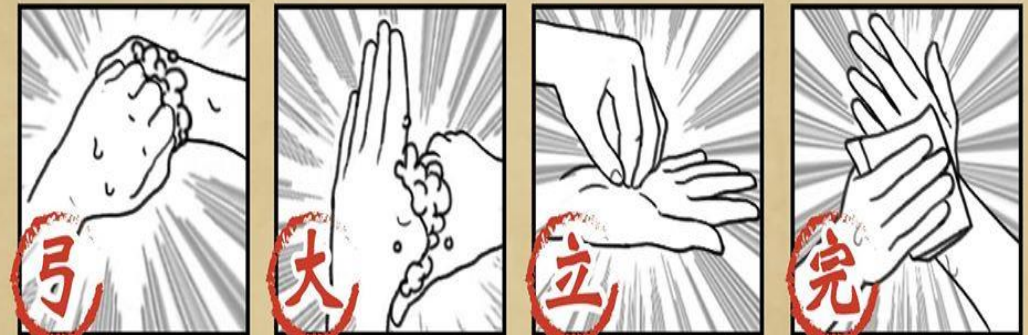
- 內** 掌心對掌心搓洗
- 外** 手背對掌心搓洗，再兩手交替
- 夾** 手指交叉搓洗
- 弓** 指背對掌心搓洗，再兩手交替
- 大** 虎口對姆指旋轉式搓揉，再兩手交替
- 立** 指尖對掌心搓揉，再兩手交替
- 完** 以清水沖洗，用紙巾擦乾，再用紙巾關水龍頭

細菌病毒都害怕的

# 洗手七式



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 清水沖淨並擦乾雙手