

# 舉手擊掌 清潔雙手

洗手20秒

乾手20秒



1 在乾淨的流水下弄濕雙手。如果可以，可使用溫水。



2 使用肥皂並洗手20秒。使用視液最佳。



3 搓手直至肥皂起  
泡。



4 搓揉兩手手掌和  
手背.....



5 搓揉指隙和拇  
指.....



6 雙手再打圈揉  
搓。



7 在乾淨的流水下  
沖洗掉所有肥皂。  
如果可以，可使用  
溫水。



8 用20秒乾手。使  
用抹手紙最佳。（  
或者在家使用乾淨  
的乾毛巾）

## 勤洗手並乾手.....

在做以下舉動前

進食或準備食物

感謝您幫助我們確保患者  
和工作人員的安全

在做以下舉動後

打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕  
在外面玩時  
與動物接觸  
如廁

# COVID-19