

洗手五步驟&七字訣

109年2月4日製



※洗手時機與原因：

- (1)吃飯前後：吃東西時，雙手可能接觸到食物，容易將病菌帶入口中
- (2)擤鼻涕後：擤鼻涕後亦可能將病菌留在手上，故平時應避免用手碰觸眼口鼻
- (3)看病前後：醫療院所較容易接觸病菌
- (4)上廁所後：馬桶按鈕、馬桶蓋、門把或不慎沾染尿液及糞便都可能接觸到病菌

※乾(濕)洗手方式：

- (1)透過「濕搓沖捧擦」五步驟進行
- (2)「搓」的部分，依照「內外夾弓大立腕」七字訣落實洗手
- (3)濕洗手搓揉約40-60秒；乾洗手搓揉約20-30秒
- (4)清洗乾淨後，務必用衛生紙擦乾，避免病菌仍留在手上

資料來源：疾病管制署