

新竹市立建功高中-防疫洗手 5 步驟



1. 內：將雙手手心互相搓洗。
2. 外：仔細搓洗手背。
3. 夾：十指交錯仔細搓洗指縫。
4. 弓：手指微微弓起，讓手指背與手心互相搓揉。
5. 大：別忽略搓洗大拇指與虎口處。
6. 立：指尖容易藏污納垢，可與手心互相搓揉。
7. 腕：手腕處若有手錶、飾品可先取下，洗手時連手腕一併搓洗。

我們都會看見，每次有什麼流行疾病，如新冠肺炎、流感、腸病毒等流行季節時，疾管署不斷的強調要勤洗手，因為正確的洗手是預防傳染病最有效的方法之一，所以人人都應養成良好個人衛生習慣。