

洗洗動動 ~ 健康GoGoGo

2020.02制定
2023.02審閱



細菌藏哪裡

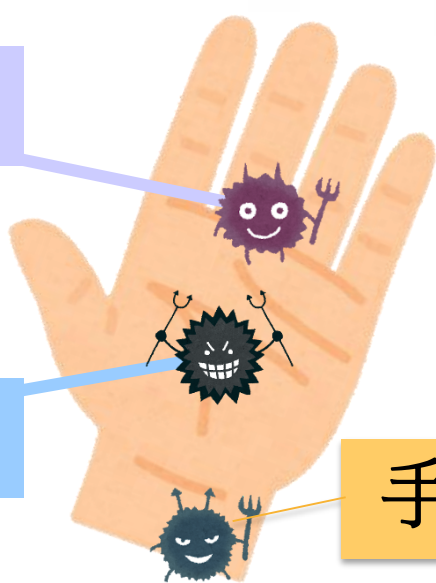
指縫

手掌

手腕

指頭

手背



洗手五時機



用餐前後



擤鼻涕後



如廁後



回家後



玩耍前後





洗手 五步驟

濕 1



清水沖濕小手手

搓 2



上肥皂
搓手心、搓手背
指頭彎腰，手腕轉轉

沖 3



打開水龍頭，
泡泡全沖走

捧 4



捧水沖洗水龍頭

擦 5



擦擦手，細菌全逃走

圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康