



## 一、洗手的重要性:

洗手要確實搓洗乾淨、擦乾，才能降低病菌傳染的機會。

## 二、步驟:

如下圖，每個動作需搓揉 5 次。



先潤濕雙手



按壓洗手乳



1. 雙手心互相搓洗



2. 仔細搓洗雙手背



3. 十指交錯，搓洗指縫



4. 搓洗手指背

大



5. 搓洗大拇指與虎口

立

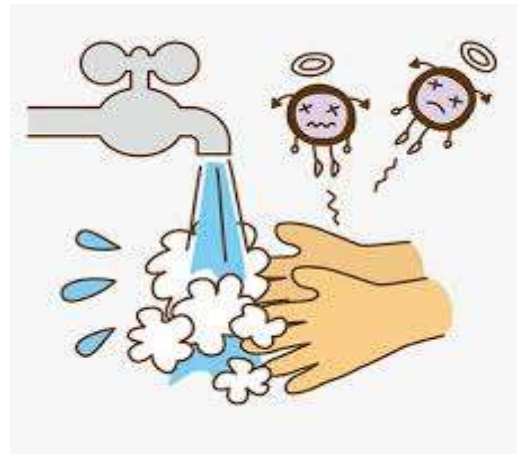


6. 仔細清洗指尖

腕



7. 連手腕一併清洗



沖洗



結束

臺南佳里榮家保健組編印

住址：臺南市七股區三股里147號

電話：06-7880664

網址：[https://www.vac.gov.tw/vac\\_home/jiali/mp-210.html](https://www.vac.gov.tw/vac_home/jiali/mp-210.html)

