

停止疾病

正确地洗手



1. 沾濕雙手，抹上肥皂。使用溫的流水；最好用肥皂液。



2. 雙手一起用力揉搓，從手腕到指尖全面揉搓所有表面20秒。



3. 在流水下好好沖手，直到沖掉所有髒汙和肥皂。



4. 用新的紙巾擦乾手。



5. 用紙巾—而不是您洗乾淨的手關閉水龍頭。



6. 將用過的紙巾丟進有襯裡的免提小罐