

校園腸病毒防治宣導

正確洗手五步驟

你真的會洗手嗎 洗手口訣5+7

正確洗手5步驟



濕 打開水龍頭，淋濕雙手。



搓 抹上肥皂(搓揉至起泡)或洗手乳(3-5cc)，手心、手背、指縫互相搓揉約 20 秒。
(搓揉時可暫時關閉水龍頭)



沖 用清水將手徹底沖洗乾淨。



捧 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨後，關閉水龍頭



擦 將手擦乾或烘乾。

預防病毒洗手7口訣

為了強化「搓」的完整動作，現在也有一個口訣，就是要做到「內、外、夾、弓、大、立、腕」的7個步驟，而這7個步驟至少要搓到20秒，才可以有效減少腸病毒和流感病毒的感染機率哦！



1 內
雙手的手心相互搓揉



2 外
手心、手背相互搓揉



3 夾
十指夾縫相互搓揉



4 弓
手心與手背相互搓揉



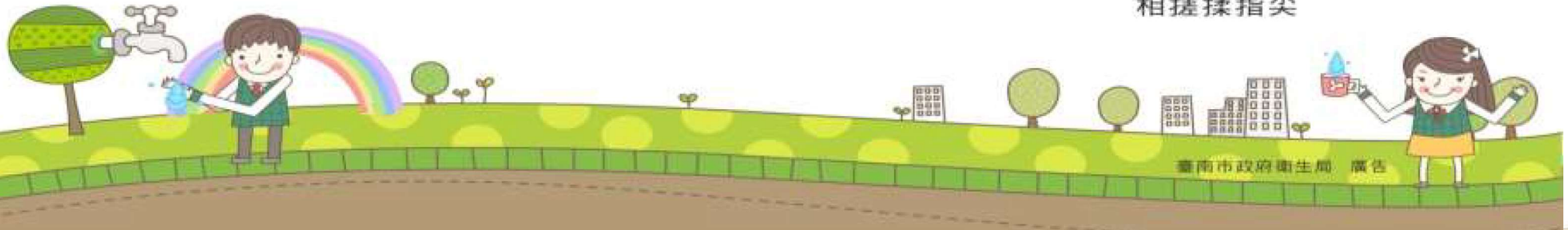
5 大
大拇指與虎口



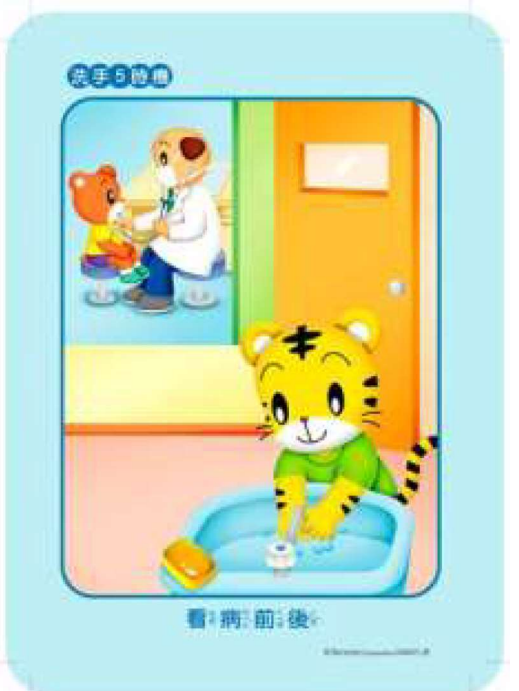
6 立
手指立起與手心互相搓揉指尖



7 腕
搓到手腕的部位



洗手五時機



生活多留意，
疾病不靠近

腸病毒

參加夏令營、公共場所遊玩

- ✓ 勤洗手
- ✓ 生病在家休息



健康玩一夏
別讓疾病
陪你過暑假

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



登革熱

從事戶外活動時

- ✓ 穿著淺色長袖衣褲
- ✓ 塗抹政府核可防蚊藥劑



腸胃炎

飲食衛生要注意

- 勿生食生飲 ✓
- 飯前便後勤洗手 ✓
- 留意店家環境衛生 ✓

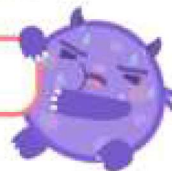


生病在家不出門



感染腸病毒一定要在家休息嗎？

要！因為傳染力強又長！



多種傳染方式



腸胃道 ▶ 處理排泄物
食用病患接觸過的水、食物



飛沫 ▶ 咳嗽、打噴嚏



接觸 ▶ 接觸病患皮膚紅疹內的水泡
病患糞口或飛沫接觸過的物品

傳染期長



病毒可在物品表面存活數天



發病後一週內，都有傳染力

感染腸病毒，聽從醫囑且在家休息不上學、
不出入公共場合，避免造成群聚感染！

疾小編話家腸系列報導

腸病毒重症前兆

儘速就醫



肌躍型抽搐



嗜睡、意識不清、
手腳無力



持續嘔吐



呼吸急促或
心跳加速

留意重症前兆，

儘速就醫