

# 洗手步驟

阻止細菌的傳播，避免自己和他人生病。



1. 用溫水把你的手浸濕。



2. 用肥皂揉搓雙手直至起泡。肥皂可以去除細菌附著在手上的油脂。



3. 使用肥皂揉搓雙手（至少20秒）。請用力揉搓你的手腕、手掌、手指間、指甲下和手背的部分。肥皂和揉搓動作可以把手上的細菌洗掉。



4. 用溫熱的自來水徹底清洗雙手。



5. 用乾淨的毛巾或紙巾把雙手完全擦乾。擦乾雙手後，請用紙巾把水龍頭關掉。然後，請將紙巾扔掉。

如果沒有肥皂和水，請使用含酒精的洗手液。含酒精的洗手液通常是以凝膠或濕巾的形式出現。請確保使用的產品至少擁有60%的酒精含量。

若要使用含酒精的洗手液：

- 揉搓凝膠或使用濕巾把雙手徹底擦拭乾淨。
- 揉搓或擦拭雙手30秒，直到雙手感到乾燥為止。