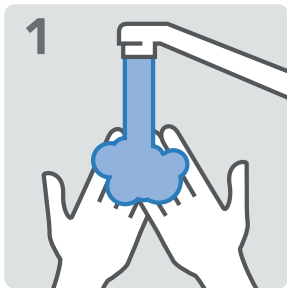


洗手步驟

要防止病菌擴散，洗手是最有效的方法。

每次洗手都要按照下列步驟：



用乾淨的溫自來水將雙手淋濕。



雙手擦上肥皂搓揉。



刷洗手背、指縫間以及指甲縫至少 20 秒。



用乾淨的自來水徹底將雙手沖洗乾淨。



用乾淨的紙巾將雙手擦乾，或讓它自然乾。



用紙巾包住水龍頭來關掉水源。