

应对感染症的正确咳嗽方法

- ① 喝一口水，用力咳出。



- ② 再喝一口水，仰头向上用力咳出。（约 15 秒）



- ③ 继续喝一口水，仰头向上再次用力咳出。（约 15 秒）



应对感染症的正确洗手方法

①



用香皂将双手揉搓洗干净

②



将指甲缝洗净

③



洗净指尖指缝

④



将十指之间用力搓洗干净

⑤



将大拇指插入另一只手的手掌旋转洗净

⑥



将手腕洗净

⑦



用流水将双手冲洗干净

⑧



用干净的毛巾将双手擦干净
(毛巾不可共用)