

預防傳染病的正確漱口方法

- ① 第一口，先稍微用力漱出咕嚕咕嚕的聲音，然後吐掉。



- ② 第二口，臉朝上漱出嘩啦嘩啦的聲音，然後吐掉。（約 15 秒）



- ③ 第三口，同樣臉朝上漱出嘩啦嘩啦的聲音（約 15 秒），然後吐掉。



預防傳染病的正確洗手方法

①



在手上抹肥皂或洗手乳，
掌心相對並仔細清洗。

②



用搓揉的方式搓洗手背。

③



將指尖和指甲縫仔細洗淨。

④



充分清洗指間。

⑤



用扭轉的動作清洗拇指和手掌。

⑥



清洗腕部。

⑦



在水龍頭下方將手沖洗乾淨。

⑧



用乾淨的毛巾將手擦乾
(不可與他人共用毛巾)。