●健康手則一

每天勤洗手 腸病毒快走

正確洗手5步驟

濕

1. 開龍頭把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳



搓

2. 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫**搓揉20秒**



沖

3. 用清水將雙手沖洗乾淨，絕不殘留



捧

4. 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



擦

5. 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾



●健康手則二

平時多留意 病毒不上身

防治六大祕笈

- 保持好習慣，每天勤洗手。
- 人潮擁擠處，盡量少去走。
- 居家要整潔，通風別忘了。
- 玩具常清洗，別放口中咬。
- 生病要就醫，請假多休息。
- 平時多運動，增強免疫力。

●健康手則三

發現重症前兆病徵
請盡速就醫

感染腸病毒後，
請特別留意下列徵兆：

- 嗜睡、意識不清、活動力降低、手腳無力。
- 持續嘔吐、發燒、口腔長水泡。
- 肌躍型抽搐
  （類似受到驚嚇的突發全身肌肉收縮動作。）
- 頸部僵硬昏迷肢體麻痺呼吸急促心跳加快或心律不整等。

趕走腸病毒

贏在常洗手

搓足20秒 病毒趕光光



健康手則

教育部 關心您