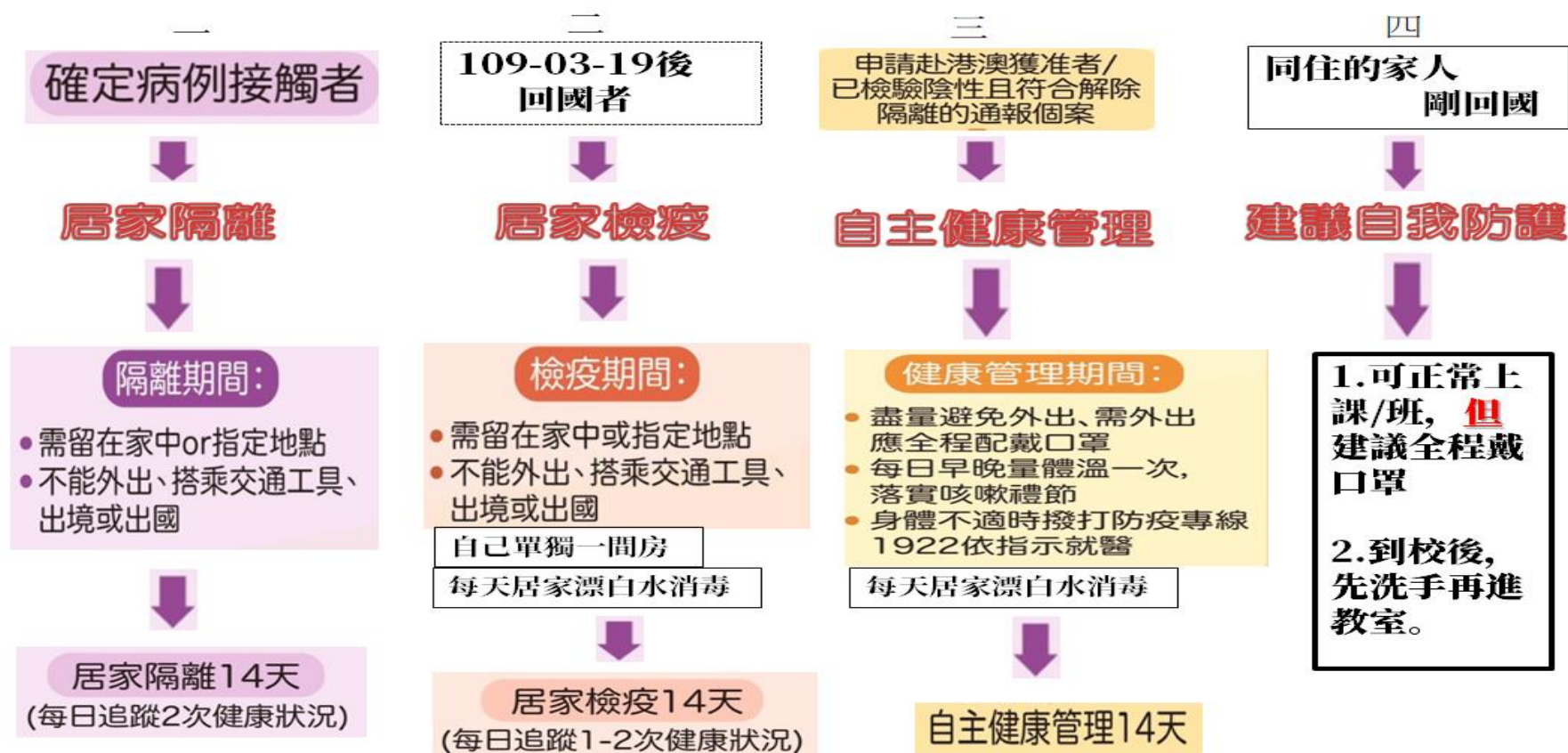


面對新冠肺炎，我在家可以幫忙做什麼

我是哪一種狀況：一 ~ 四



一、環境消毒:每天在家至少漂白水消毒一次

自己調配消毒水 啦啦，好簡單

消滅對象：細菌、真菌、病毒

用途：一般環境、物品消毒

材料：1CC 100CC
市售含氯漂白水、清水
濃度：500ppm
稀釋倍數：100倍

稀釋方法：
小量：10cc漂白水 + 1公升清水中
大量：100cc漂白水 + 10公升清水中

當天配製好要標示日期名稱 未使用完在24小時後應丟棄喔！

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

洗手的時機

早安健康 洗手時機「五前四後」

五前：

- 吃飯前
- 揉眼睛、挖鼻孔前
- 進出醫療院所前
- 穿脫口罩前

四後：

- 如廁後
- 打噴嚏、咳嗽之後
- 回家後
- 脫掉口罩後

五

上廁所前
(避免把病菌
沾染到身上)

二、自我防護:勤洗手，在密閉空間戴口罩

勤洗手-濕洗手比用酒精洗手更好

洗手秘訣懶人包

長揚製圖

用什麼洗

- 肥皂就很棒
- 各種清潔液
- 75%酒精

該怎麼洗

- 內：搓揉手掌
- 外：搓洗手背
- 夾：清洗指縫
- 弓：搓洗指節
- 大：洗大拇指
- 立：清洗指尖
- 腕：搓揉手腕

擦乾吹乾別亂摸

洗手清潔做得好，全面防疫沒煩惱

正確戴-脫口罩-防感染

正確戴脫口罩,才能防感染

吳例玲 Michelle 製圖 / FB: 小米簡報

戴口罩步驟

- 戴口罩前先洗手
- 將有顏色那面朝外
- 將口鼻和下巴完全罩住
- 金屬片在上，壓下與鼻樑緊貼

正確脫口罩

- 抓著口罩的耳掛
- 不要接觸到口罩的表面
- 丟棄後要洗手
- 妥當的丟棄口罩

錯誤脫口罩

- 脫下放在桌上
- 摺一摺放進包包下次再用
- 隨手揉一揉丟到垃圾桶

戴口罩，勤洗手，護健康！