

經常

長期照護品質好 洗手不可少

洗手時
要特別注意
的地方



指頭

指縫

手掌

手背

手腕

民眾

洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽
或打噴嚏後



看病後..等

正確洗手步驟



濕

用清水將雙手
完全弄濕



搓

抹上肥皂，手心、手背、
手指互相搓洗至少20秒



沖

用清水將雙手
澈底沖洗乾淨



捧

用水將水龍頭沖乾淨
並記得關水龍頭



擦

用烘手機或紙巾
將手擦乾

2016.06.08 版



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC
疫情通報及諮詢專線：1922



Taiwan CDC
LINE@



社團法人台灣感染管制學會
www.nics.org.tw

廣告

คุณภาพที่ดีในการดูแลระยะยาว

๒๒ ให้ล้างมือบ่อย ๆ

ในขณะที่ล้างมือสิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ



นิ้วมือ

ซอกนิ้ว

ฝ่ามือ

หลังมือ

ข้อมือ

ข้อบ่งชี้ในการล้างมือของบุคคลโดยทั่วไป



ก่อนรับประทานอาหาร



ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย



หลังจากออกจากห้องน้ำ



หลังเช็ดน้ำมูก ไอ หรือจาม



หลังจากตรวจโรค เป็นต้น

ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง



เปียก

ทำมือทั้งสองข้างให้เปียกด้วยน้ำ



ถู

ใช้สบู่เหลว ถูฝ่ามือ หลังมือ นิ้วมือไปมาอย่างน้อย 20 วินาที



รด

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำที่กำลังไหลรินจากก๊อกน้ำ



ล้าง

ใช้น้ำล้างก๊อกน้ำให้สะอาดและอย่าลืมปิดก๊อกน้ำ



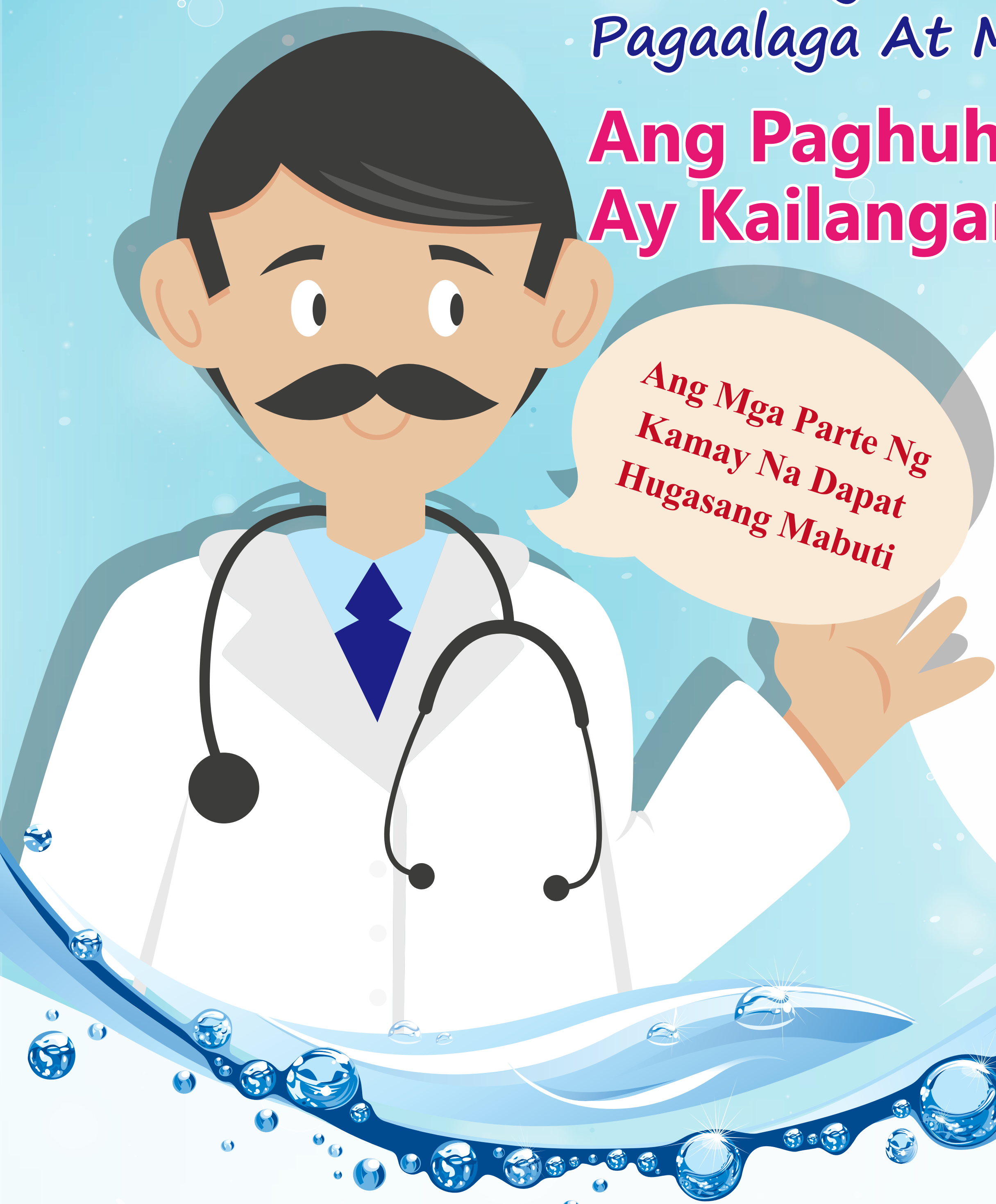
เช็ด

ใช้เครื่องเป่ามือหรือกระดาษเช็ดมือให้แห้ง



Mahabang Proseso Ng Pagaalaga At Magandang Kalidad

Ang Paghuhugas Ng Kamay Ay Kailangan



Ang Mga Parte Ng Kamay Na Dapat Hugasang Mabuti



Dulo Ng Daliri

Gilid Ng Daliri

Palad

Likod Ng Kamay

Pulso

Ang Tamang Oras Ng Paghuhugas Ng Kamay



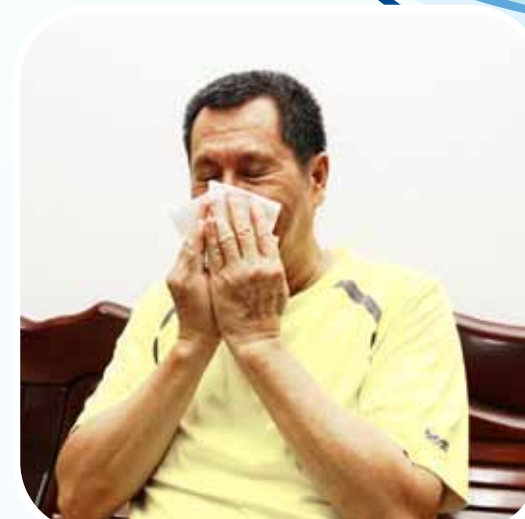
Bago Kumain



Bago At Pagkatapos Humawak Sa Pasyente



Pagkatapos Gumamit Ng Banyo



Pagkatapos Suminga, Umubo At Bumahing



Pagkatapos Komunsulta Sa Doktor ...At Iba Pa

Tamang Paraan Ng Paghuhugas Ng Kamay



BASAIN

Basain Ang Kamay Ng Tubig



KUSKUSIN

Lagyan Ng Sabon Ang Palad Likod Ng Kamay Mga Daliri At Kuskusin Ng 20 Segundo



BANLAWAN

Banlawan Ang Dalawang Kamay Ng Tubig Mabuti



SALUKIN

Salukin Ng Kamay Ang Tubig Para Mabanlawan Ang Gripo



PUNASAN

Gumamit Ng Pantuyo Sa Kamay O Tuyong Papel Sa Kamay Para Pampunas

Chăm sóc dài hạn chất lượng tốt

Thường xuyên rửa tay là điều không được thiếu



Những chỗ cần đặc biệt chú ý khi rửa tay



Đầu ngón tay

Kẽ tay

Lòng bàn tay

Mu bàn tay

Cổ tay

Thời điểm mọi người cần rửa tay



Trước khi ăn



Trước và sau khi tiếp xúc với người bệnh



Sau khi đi vệ sinh



Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi



Sau khi khám bệnh.....

Các bước rửa tay đúng cách



Làm ướt tay

Làm ướt hai tay hoàn toàn bằng nước máy



Xoa tay

Xoa xà phòng lên dàn đều, rồi xoa mu bàn tay, lòng bàn tay, các ngón tay với nhau ít nhất là 20 giây



Xối nước

Xối nước rửa sạch thật kỹ hai tay



Vóc nước

Vóc nước lên xối sạch vòi nước và nhớ khóa vòi nước lại



Lau tay

Hơi tay cho khô bằng máy thổi hơi nóng hoặc lau khô tay bằng khăn giấy

Hidup berkualitas dihasilkan oleh perawatan jangka panjang

Jangan lupa sering cuci tangan

Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat mencuci tangan



Jari

Sela jari

Telapak tangan

Punggung tangan

Pergelangan tangan

Waktu untuk mencuci tangan



Sebelum makan



Sebelum dan setelah melakukan kontak fisik dengan orang sakit



Setelah menggunakan kamar mandi/WC



Setelah membersihkan ingus, batuk, atau bersin



Setelah lihat dokter

Langkah mencuci tangan



Basah

Bersihkan tangan seluruhnya dengan air bersih



Gosok

Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari setidaknya selama 20 detik



Bilas

Bilas tangan dengan air bersih mengalir



Siram

Siram kran air dengan air bersih dan ingat jangan lupa untuk mematikan air kran



Lap

Gunakan mesin pengering tangan atau lap dengan handuk/tissu