

# 正確防疫一起來 環境清潔不可少

提醒您，疫情流行期間正確洗手及加強環境消毒清潔，若需戴口罩應正確戴口罩！



## ① 正確戴口罩

市民朋友選購醫用口罩時，要認明醫療器材許可證字號

### 正確戴口罩4步驟



## ② 正確洗手病菌不來找

細菌病毒都害怕的正確洗手7式



## ③ 環境消毒不要忘，以漂白水清潔擦拭

平時應定期清洗及加強環境消毒，家中自行配製消毒水步驟如下：

(1)在通風良好處，以含氯漂白水：清水=1：100的比例，加入清水稀釋製作消毒水



(2)用乾布沾稀釋含氯漂白水，擦拭地板、桌椅、門把等處，靜待10分鐘後，再以清水擦拭

中央防疫專線請撥**1922** (或臺北市政府防疫專線**02-2375-3782**)



臺北市政府衛生局 關心您 廣告



# มาร่วมป้องกันโรค รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด

ขอย้ำเตือน ช่วงเวลานี้มีโรคระบาดควรล้างมืออย่างถูกวิธีและเพิ่มการทำ  
ความสะอาดสิ่งแวดล้อม หากต้องสวมหน้ากากอนามัยควรสวมใ  
สให้ถูกต้อง!

## 1 สวมใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง

เมื่อท่านไปเลือกซื้อหน้ากากอนามัยนั้น ควรตรวจดูหมายเลขใบอนุญาตอุปกรณ์ทางการแพทย์

วิธีสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้องมี 4 ขั้นตอน

**1**

**เปิด** เปิดกล่องบรรจุภัณฑ์ ตรวจสอบหน้ากากอนามัยว่ามี การชำรุดหรือไม่

**2**

**สวม** คล้องเชือกเข้ากับหูทั้งสองข้าง วางแถบโลหะไว้ด้านบนสันจมูก ดึงหน้ากากอนามัยลงมาให้ปิดคาง

**3**

**กด** กดตรงส่วนของแถบโลหะให้ ชิดกับสันจมูก

**4**

**เช็ก** ตรวจสอบว่าหน้ากากอนามัย แนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่

## 2 ล้างมือถูกต้องเชื้อโรคไม่ถามหา

เชื้อโรคกลัวการล้างมือที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอน

**ใน**

ฝ่ามือถูกัน

**หลัง**

ฝ่ามือถูหลังมือ

**ประสานมือ**

นิ้วมือถูขอกนิ้ว

**กำ**

หลังนิ้วมือถูฝ่ามือและ ะเล็บ

**หัวแม่มือ**

ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ

**ปลายนิ้ว**

ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ

**สุดท้าย**

ล้างมือให้สะอาดและ เช็ดมือทั้งสองข้างให้ แห้งสนิท

## 3 สิ่งแวดล้อมอย่าลืมฆ่าเชื้อด้วยการเช็ดล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาซักผ้าขาว

สิ่งแวดล้อมควรทำความสะอาดและเพิ่มการฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ

ขั้นตอนการเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อที่บ้านมีดังนี้

(1) ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท

ให้ใช้น้ำยาซักผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรด์:น้ำสะอาด

= อัตราส่วน 1:100 ผสมเจือจางเข้ากันเพื่อใช้เป็นน้ำยาฆ่าเชื้อ

(2)

ใช้ผ้าสะอาดขุมน้ำยาซักผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรด์ซึ่งทำให้เจือจางแล้ว เช็ดบริเวณพื้น โต๊ะเก้าอี้ ราวจับและอื่นๆ หลังทิ้งไว้ 15 นาทีแล้ว จึงค่อยเช็ดออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง



สายด่วนศูนย์ป้องกันโรคระบาด 1922 (หรือสายด่วนป้องกันโรคระบาดกรุงเทพฯ 02-2375-3782)



กองอนามัยที่ว่าการกรุงเทพฯ ห่วงใยท่าน โฆษณา

# Gawin Natin Ang Pag-iwas sa Epidemya, Mahalaga ang Paglilinis ng Kapaligiran.

Mangyaring alalahanin, sa panahon ng epidemya, mabuting paghuhugas ng kamay at pagdidisimpekta ng mga paligid ay napakahalaga. Kung kailanganin gamitin ang maskara, siguraduhing wastong pagsusuot nito.



## 1 Gamitin nang wasto ang maskara.

Kapag bumili ng maskarang pang-opera, suriin may tatakan na Numero ng Regulasyong Medikal Aparato.

### 4-Hakbang para sa wastong pagsusuot ng maskara:

**1**

**Buksan**

Buksan ang pakete, suriin ang maskara kung may pinsala.

**2**

**Magsuot**

Ikawit ang mga tali o gomang nababanat sa magkabilang tanga. Ang pilas ng metaliko ay nakalagay nang pirme sa balingusan ng ilong at pahabain ang maskara upang lubusan matakpan ang ilong, bibig at baba.

**3**

**Pindutin**

Marahang pindutin ang pilas ng metaliko at tiyakin na mahigpit itong nilagay sa balingusan ng ilong.

**4**

**Hapit**

Ang maskara ay dapat na hapit na lapat sa buong mukha.

## 2 Ang paghuhugas ng kamay, kapag nagawa nang wasto, maiwasan at magpalaganap ng mga nakakahawang sakit.

7-Hakbang para sa mabuting paghuhugas ng kamay:



Kuskusin ang mga palad



Kuskusin ang likod ng kamay



Kuskusin ang pagitan ng mga daliri



Kuskusin ang likod ng mga daliri at mga liyabe



Kuskusin ang hinlalaki at ibaba ng hinlalaki



Kuskusin ang dulo ng mga daliri



kuskusin ang mga pupul-suhan, banlawan nang maigi gamit ng tubig at patuyuin ang mga kamay.

## 3 Ugaling linisin at disempektahin ang kapaligiran , punasan sa paggamit ng bleach.

Panatilihin ang kalinisan ng kapaligiran, palakasin ang pagdidisimpekta sa paligid. ang sumusunod ay mga hakbang sa paggawa ng household bleach :

(1) Sa isang maaliwalas na lugar, paghaluin ang chlorine-based bleach batay sa ratio na 1:100. Maghalo ng 1 bahagi ng Chlorine-based bleach sa 100 bahagi ng tubig.

(2) Gumamit ng tuyong tuwalya na pinuno ng diluted chlorine-based bleach, punasan ang mga sahig, mesa, upuan, hawakan ng pinto, atbp, at hayaang tumuyo ng 15 minuto pagkatapos punasan ng malinis na tubig at patuyuin.



Central Epidemic Prevention Hotline, mangyaring i-dial ang **1922** (o, Hotline na Epidemikong Pag-iwas sa Pamahalaang Lungsod ng Taipei **02-2375-3782**)



Ang Kagawaran ng Kalusugan, Pamahalaang Lungsod ng Taipei, ay nagmamalasakit sa inyo.

Advertisement



# CÙNG NHAU PHÒNG CHỐNG DỊCH ĐÚNG CÁCH, VỆ SINH MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH LÀ ĐIỀU CẦN THIẾT

**Xin nhắc bạn, hãy rửa tay đúng cách và tăng cường sát trùng vệ sinh môi trường xung quanh trong thời gian dịch bệnh lan tràn, nếu cần đeo khẩu trang hãy đeo khẩu trang đúng cách !**

## 1 Đeo khẩu trang đúng cách

Các bạn khi mua khẩu trang y tế cần xác minh rõ mã số chứng nhận đăng ký lưu hành của trang thiết bị y tế.

### 4 bước đeo khẩu trang đúng cách

**1**

**Mở** Mở bao bì, kiểm tra khẩu trang có bị hư, rách hay không.

**2**

**Đeo** Đeo hai đầu dây thun móc vào hai vành tai, cố định phần sống mũi phía trên, kéo phần dưới khẩu trang bao phủ hết phần cằm.

**3**

**Nhấn** Nhấn nhẹ phần sống mũi, để khẩu trang sát chặt vào sống mũi.

**4**

**Kin** Kiểm tra khẩu trang có sát kín vào mũi và miệng hay không.

## 2 Rửa tay đúng cách vi khuẩn không tìm đến bạn

Rửa tay đúng cách với 7 bước sau, vi khuẩn vi rút đều phải sợ



Chà rửa lòng bàn tay



Chà rửa mu bàn tay



Chà rửa các kẽ giữa các ngón tay



Chà rửa bề ngoài của ngón tay và các đốt ngón tay



Chà rửa ngón tay cái và kẽ ở giữa ngón cái với ngón trỏ



Chà rửa các đầu ngón tay



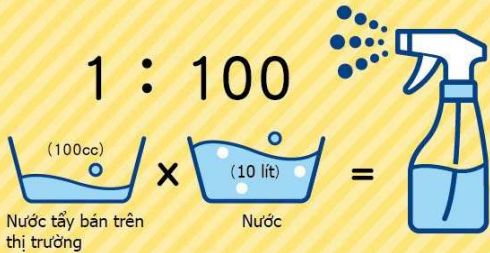
Rửa cổ tay, xả nước cho tay sạch sẽ và lau khô đôi tay

## 3 Đừng quên sát trùng môi trường xung quanh, dùng nước tẩy lau sạch

Bình thường phải vệ sinh định kỳ và tăng cường sát trùng môi trường xung quanh, các bước tự pha dung dịch sát trùng tại nhà như sau :

(1) Ở nơi thông thoáng, pha tỷ lệ chất tẩy có chứa Clo : nước theo tỉ lệ 1 : 100, pha loãng nước tẩy bằng nước tạo ra nước sát trùng.

(2) Dùng vải khô thấm nước tẩy có chứa Clo đã được pha loãng lau chùi nền nhà, bàn ghế, tay nắm cửa v.v., chờ 15 phút sau rồi dùng nước lau sạch lại.



Vui lòng gọi đường dây phòng chống dịch tễ của Trung ương **1922** (hoặc đường dây phòng chống dịch tễ của chính phủ Tp. Đà Bắc **02-2375-3782**)



# Ayo cegah wabah bersama, kebersihan lingkungan tak boleh berkurang



**Anda diingatkan, selama masa epidemi berlangsung, cucilah tangan dengan tepat serta tingkatkan kebersihan lingkungan dan basmi kuman, bila perlu, gunakan masker dengan benar!**

## 1 Gunakan masker dengan tepat

Saat memilih dan membeli masker mulut medis, rekan-rekan harus mengenali nomor izin edar peralatan medis

### Empat langkah pemakaian masker yang tepat

**1**

**Buka**  
Buka bungkusnya, periksa dan pastikan masker dalam kondisi baru dan bersih

**2**

**Pakai**  
Kaitkan kedua karet ke telinga, posisikan kawat hidung di bagian atas lekuk hidung, masker harus terbuka lebar hingga menutupi dagu

**3**

**Tekan**  
Tekan dan bentuk kawat hidung mengikuti lekuk hidung Anda, agar masker dan lekuk hidung benar-benar tertutup rapat

**4**

**Rapat**  
Periksa masker dan wajah, apakah bagian luar, dalam, kiri dan kanan telah tertutup rapat

## 2 Cuci tangan dengan tepat agar kuman penyakit tidak mendatangi Anda

7 cara mencuci tangan yang tepat dan ditakuti oleh kuman penyakit

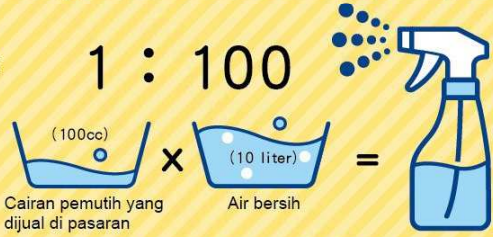


**Dalam** gosok telapak tangan    **Luar** gosok punggung tangan    **Apit** gosok sela-sela jari    **Lengkung** gosok punggung jari dan sela jari    **Besar** gosok bagian luar dan dalam ibu jari    **Lurus** gosok bagian ujung jari    **Selesai** cuci bersih pergelangan tangan, bilas dengan air bersih dan keringkan kedua tangan dengan lap atau tisu bersih

## 3 Tidak lupa membasmi kuman di sekitar lingkungan, gunakan cairan pemutih untuk membersihkan dengan cara mengelap

Pembersihan harus dilakukan secara berkala dan meningkatkan pembasmian kuman di sekitar lingkungan, langkah-langkah membuat sendiri cairan pembasmi kuman di rumah adalah sebagai berikut:

- (1) Di tempat dengan ventilasi yang baik, gunakan cairan pemutih yang mengandung klorin : air bersih dengan perbandingan 1 : 100, air ditambahkan sebagai pelarut untuk membuat cairan disinfektan



- (2) Gunakan lap kering, celupkan ke dalam larutan cairan pemutih yang mengandung klorin tersebut, pel lantai, lap meja, kursi dan pegangan pintu, diamkan selama 15 menit, kemudian lap kembali dengan menggunakan air bersih.

**Hotline Pencegahan Penyakit Menular Nasional, silakan telepon ke 1922 (atau saluran khusus pencegahan penyakit menular pemerintah kota Taipei 02-2375-3782)**





# Let's Do Epidemic Prevention Together, Environmental Cleaning Is Essential.

A public reminder, during the occurrence of epidemic, proper handwashing and strengthening disinfection of surroundings are most important. If face mask is needed, make sure you wear it properly.

## ① Guidelines of the use of face masks.

When purchasing a medical mask, check that it is labeled with Medical Device Permit Number.

### 4 Steps to wear a face mask properly:



## ② Handwashing correctly keeps germs away.

7 Steps Handwashing Techniques to prevent infections from spreading:



Rub hands palm to palm



Rub back of each hand



Rub the areas between fingers



Rub the back of nails and finger knuckles



Rub thumbs and base of thumbs



Rub tips of fingernails



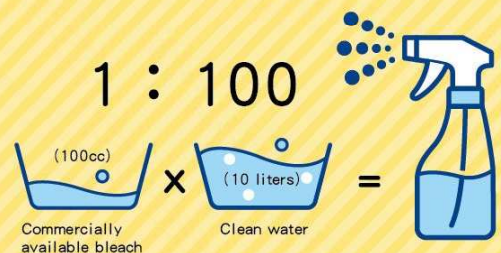
Wash your wrist, rinse well with water and dry hands with clean towel or tissue.

## ③ Remember to Disinfect the Environment with diluted Bleaches.

Routine cleaning, strengthen disinfecting and sanitize surroundings adequately. Steps for preparing household bleach cleaner as follows:

(1) In a well-ventilated place, mix up a liquid chlorine-based bleach with a ratio of 1:100 measure, a solution of 1part chlorine bleach add to 100 parts of water.

(2) Use a dry cloth dampened with the diluted chlorine-based bleach water, wipe floors, tables, chairs, door-knobs, et al., and let it stand for 15 minutes then wipe dry with clean water.



Central Epidemic Prevention Hotline, please dial 1922 (or, Taipei City Government Epidemic Prevention Hotline 02-2375-3782)



Department of Health, Taipei City Government, cares about you. Advertisement