



寫一寫：洗手五步驟

<p>濕</p>	<p>1. 把手弄濕。 1. 把手弄濕。</p>
<p>搓</p>	<p>2. 抹上肥皂，手心、手背、指尖和指縫搓揉 20 秒。 2. 抹肥皂，搓揉 20 秒</p>
<p>沖</p>	<p>3. 把手上肥皂泡沫沖洗乾淨。 3. 肥皂泡沫沖乾淨</p>
<p>捧</p>	<p>4. 用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭。 4. 捧水把水龍頭沖乾淨</p>
<p>擦</p>	<p>5. 把手擦乾或烘乾。 5. 把手擦乾或烘乾</p>

## 洗手步驟學習單 2—洗手怎麼搓？



# 搓

正確洗手七口訣：內、外、夾、弓、大、立、腕

內 洗 手 心

外 洗 手 背

夾 夾 起 來 洗 指 縫

弓 搓 指 背 指 節

大 洗 大 拇 指 虎 口

立 洗 指 尖

腕 洗 手 腕

# 洗手步驟學習單 3—連連看

## 一、洗手五步驟

姓名：\_\_\_\_\_

•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
•	•	•	•	•
搓	濕	捧	擦	沖

## 二、**搓** 洗手七口訣：內、外、夾、弓、大、立、腕

1 內 手心 互相搓洗	2 外 仔細 搓洗手背	3 夾 十指交錯 搓洗指縫	4 弓 搓洗 手指背	5 大 搓洗大拇指 與虎口	6 立 仔細 清洗指尖	7 腕 連手腕 一併搓洗
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
內	外	弓	夾	立	大	腕



一.肺炎傳染方式

 飛沫傳染	<p>接觸傳染</p>	
 接觸傳染	<p>飛沫傳染</p>	
 增強免疫	<p>增強免疫</p>	

二.預防方法

 飛沫傳染	<p>戴口罩、減少出入人多封閉地方、環境通風</p>
 接觸傳染	<p>環境消毒、勤洗手、乾洗手</p>
 增強免疫	<p>充足睡眠、均衡飲食、多喝水</p>