

健康吃④：餐前洗手，細菌遠離我



媽媽媽媽剛好煮好晚餐
我好想要吃一口
這時候媽媽提醒我
吃東西前要先洗手



避免把細菌吃進肚子裡
讓身體不舒服

➡ 那些情況下要先洗手呢？



吃東西前



如廁後



抱小孩前



外出回家後



看病前、後



擤鼻涕後

早安健康 洗手時機「四前四後」

四前



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



洗手搓揉七字訣



掌心對掌心搓揉



掌心交替搓揉手背



手指交錯搓洗指縫



指背向掌心搓揉



虎口對大拇指交搓揉



指尖對掌心搓揉



虎口環握手腕搓揉

正確勤洗手
病菌病毒遠離我



抗_た菌_は洗_う手_を我_が最_も行_うテ

長_な揚_の製_の圖_の× 羅_の紀_の董_の臨_の床_の心_の理_の師_の



可_が以_て用_ひ



肥_の皂_の



清_く潔_は液_の



75%酒_の精_の

怎_ん麼_に洗_う



1. 内_を: 搓_を搓_を手_を心_を



2. 外_を: 搓_を搓_を手_を背_を



3. 夾_を: 洗_う洗_う指_を縫_を



4. 弓_を: 搓_を搓_を指_を節_を



5. 大_を: 洗_う大_を姆_を哥_を



6. 力_を: 洗_う洗_う指_を尖_を



7. 腕_を: 搓_を搓_を手_を腕_を



8. 擦_を乾_を就_を完_を成_を

抗_た菌_は洗_う手_を做_を得_を對_を, 細_い菌_は病_を毒_を不_を排_を隊_を

✎ 請你把你認為需要洗手的情況圈起來



吃東西前



如廁後



看書前



擤鼻涕後



脫口罩後



洗澡後



起床後



外出回家後



看病前、後