

## 如何洗手最乾淨？

醫師表示，日常生活中以肥皂及清水洗手 15 至 30 秒，即可消除九成以上各種細菌，正確洗手步驟如下：

- 1、『濕』：沖濕雙手。
- 2、『搓』：肥皂搓洗 20 秒，應特別注意大拇指、指間即指縫。
- 3、『沖』：沖洗雙手。
- 4、『捧』：捧水沖洗水龍頭。
- 5、『擦』：擦淨雙手。

衛生保健組健康中心關心您