

# 正確洗手七步驟

正確的洗手習慣是預防腸病毒最有效的方法！  
讓我們一起學習重要的洗手步驟吧！



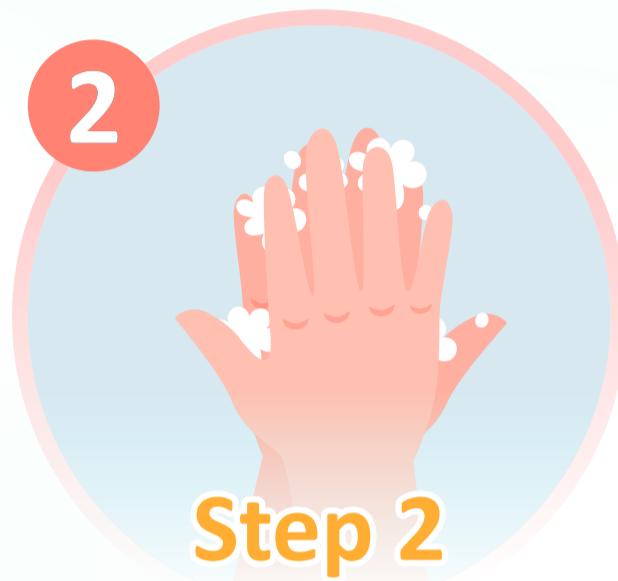
養成肥皂勤洗手的好習慣，  
遠離腸病毒！

# How to wash your hands correctly in 7 easy steps

Learning how to wash your hands correctly is the most effective way to avoid contracting the enterovirus.  
Let's learn how to wash our hands together.



**Step 1**  
Rub your palms together.



**Step 2**  
Rub the back of your hands.



**Step 3**  
Rub between your fingers.



**Step 4**  
Rub the backs of your fingers and knuckles.



**Step 5**  
Rub your thumbs and the area between your thumb and index finger.



**Step 6**  
Rub your fingertips.



**Step 7**  
Rub your wrists, rinse, and dry your hands.

Regularly wash your hands with soap  
to avoid enterovirus



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# 7 Langkah Mencuci Tangan yang Benar

Kebiasaan mencuci tangan dengan benar adalah cara paling efektif untuk mencegah enterovirus



**Langkah pertama**  
**Gosok telapak tangan**



**Langkah kedua**  
**Gosok punggung tangan**



**Langkah ketiga**  
**Gosok sela-sela jari tangan**



**Langkah keempat**  
**Gosok punggung dan buku jari**



**Langkah kelima**  
**Gosok ibu jari dan pangkalnya**



**Langkah keenam**  
**Gosok ujung-ujung jari**



**Langkah ketujuh**  
**Gosok pergelangan tangan, bilas dan lap kering kedua tangan**

• **Membiasakan sering mencuci tangan dengan sabun merupakan kebiasaan yang baik dan menjaukan kita dari enterovirus!**



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# 7 bước rửa tay đúng cách

Thói quen rửa tay đúng cách là cách phòng ngừa Enterovirus hiệu quả nhất. Hãy cùng nhau tìm hiểu các bước rửa tay quan trọng nhé!



1

**Bước 1****Chà hai lòng bàn tay**

2

**Bước 2****Chà mu bàn tay**

3

**Bước 3****Chà xát giữa các ngón tay**

4

**Bước 4****Chà mặt ngoài các ngón tay vào lòng bàn tay kia**

5

**Bước 5****Chà ngón tay cái vào lòng bàn tay kia**

6

**Bước 6****Chà đầu ngón tay**

7

**Bước 7****Chà cổ tay, rửa sạch và lau khô tay**

**Hãy rửa tay thường xuyên  
bằng xà phòng để tránh xa Enterovirus!**



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

# 7 ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง

การฝึกนิสัยล้างมือที่ถูกต้องเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อโรคมีอ่ำปากที่มีประสิทธิภาพที่สุด เรามาฝึกวิธีล้างมือกันเถอะ !



ขั้นตอนที่ 1  
ถูฝ่ามือ



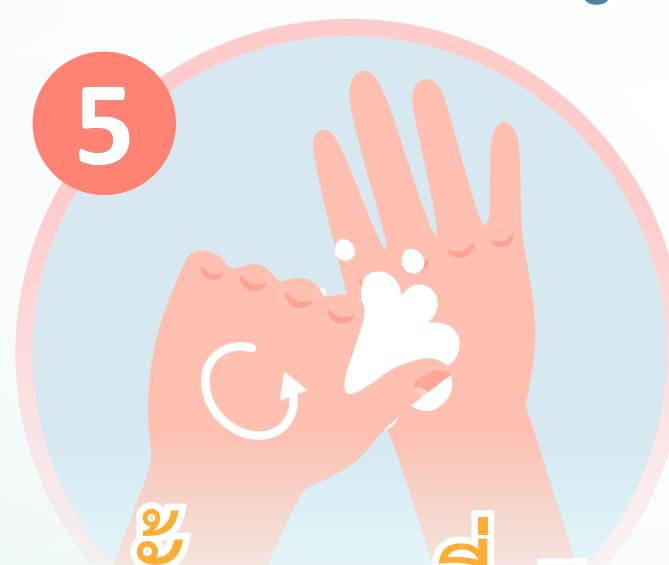
ขั้นตอนที่ 2  
ถูหลังมือ



ขั้นตอนที่ 3  
ถูง่ามนิ้วมือ



ขั้นตอนที่ 4  
ถูนิ้วมือและข้อนิ้ว



ขั้นตอนที่ 5  
ถูนิ้วหัวแม่มือและง่ามนิ้ว



ขั้นตอนที่ 6  
ถูปลายนิ้วมือ



ขั้นตอนที่ 7  
ถูข้อมือ ล้างให้สะอาดแล้วเช็ดสองมือให้แห้ง

ฝึกนิสัยการหมั่นล้างมือ<sup>\*</sup>  
ด้วยสบู่ ห่างไกลโรคมือเท้าปาก !



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告