

## 110年9月份衛生保健教育宣導專欄—落實防疫 保護你我他

因應全球 COVID-19 疫情尚未平息，在此請全校師生務必**持續謹慎**做好各項防疫工作，每天**落實量體溫、確實戴好口罩、勤洗手、保持社交距離**及出入各場合**配合實聯制**。全校齊心一起防疫，期待大家平安快樂回校園！

### 戴口罩的正確步驟

- 1 開：打開口罩並檢查口罩是否有破裂或缺陷，有顏色為外層，鼻樑片應在最外層上方。
- 2 戴：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，口罩完全攤開拉至下巴，調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
- 3 壓：鼻樑片固定於鼻樑上方，雙手食指均勻輕壓鼻樑片，口罩與鼻樑緊密結合。
- 4 密：觸摸或鏡子輔助確認口罩是否正確配戴，包含有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等。

### 正確戴口罩4步驟



2020/02/01

中央流行疫情指揮中心 關心您

TAIWAN CDC

### 脫口罩的正確步驟

- 1 耳：脫掉時避免碰觸口罩內、外兩面。可從耳朵處將掛繩拿下。
- 2 折：口罩要丟棄時，將口罩內側朝外反摺（有顏色在內）不要隨意置放。
- 3 丟：丟棄到有蓋的垃圾桶。有呼吸道症狀的人，口罩應以塑膠袋包好丟棄。
- 4 洗：丟完口罩建議要再洗手（酒精）清潔，避免手部接觸到口罩上的病菌。

### 脫口罩的小叮嚀

很重要

- 脫時避免碰觸口罩內、外兩面  
可從耳朵處將掛繩拿下
- 使用完的口罩要妥善丟棄  
不要隨意放置
- 有呼吸道症狀的人  
口罩應以塑膠袋包好丟棄
- 丟完口罩建議要再洗手清潔  
避免手部接觸到口罩上的病菌

一起配合防疫相關措施，繼續 #正向防疫  
共同對抗病毒 #總柴教學 2020.03.30

### 預防嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19, 簡稱武漢肺炎)

請注意  
進出醫院請

## 勤洗手

濕洗手  
以肥皂徹底搓洗  
雙手40秒以上



乾洗手  
使用酒精含量  
60%至80%的  
乾洗手液搓洗  
20秒以上

中央流行疫情指揮中心 關心您

www.cdc.gov.tw

1922 衛生專線

Taiwan CDC LINE

疫情通報及諮詢專線 (1922)

### 手住疫情 手護台灣

衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

### 正確洗手7字訣



學生事務處衛生保健組關心您~