

有些事情，  
不一定要現在做。

生病應儘速就醫，  
遵醫囑在家休息，  
康復前不宜旅行。



2022.6.10 9:48

中央流行疫情指揮中心 關心您



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)

疫情通報及諮詢專線：☎1922

備註

預防  
COVID-19(武漢肺炎)

進出機構務必

洗手  
保護自己 保護他人

濕洗手  
以肥皂徹底搓洗  
雙手40-60秒



乾洗手  
使用酒精含量  
60%至80%的  
乾洗手液搓洗  
20-30秒



中央流行疫情指揮中心 關心您



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



1922防疫達人  
[www.facebook.com/TWCDC](https://www.facebook.com/TWCDC)



Taiwan CDC  
LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告

# 正確戴口罩4步驟



## 我的同住者正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆和居家隔離／檢疫者**保持1公尺以上距離**，**減少接觸**（例如：同桌用餐）。
- ◆**盡量配戴口罩**。
- ◆**肥皂勤洗手**。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆出現**不適症狀立刻通知**居家隔離／檢疫通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或撥1922，**依指示就醫**。

細菌病毒都害怕的

# 洗手七式

洗



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背  
與指節



搓揉大拇指  
及虎口



搓揉指尖



清水沖淨  
並擦乾雙手

不只這一季・萬年不敗的咳嗽打噴嚏

# 標準POSE

出門在外突然咳嗽  
或想打噴嚏怎麼辦？



用衣袖遮口鼻  
才是王道

直接用手遮？  
**OUT!**

學會這個姿勢  
打噴嚏都好看

衛生福利部疾病管制署 啟  
TAIWAN CDC

# PERHATIAN

## untuk pasien dan keluarga



- **Diharuskan memakai masker saat pergi ke rumah sakit**
- **Diharuskan memberi tahu dokter tentang tempat yang Anda kunjungi dalam 14 hari sebelum memiliki gejala, riwayat kontak, pekerjaan dan kelompok sosial (TOCC)**



製作日期: 2020/01/25

Central Epidemic Command Center



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



Follow Us on  
Facebook  
[www.facebook.com/TWCC](https://www.facebook.com/TWCC)



Taiwan CDC  
LINE@

Communicable Disease Reporting : ☎ 1922  
and Consultation Hotline

#EBC

# Chú ý đối với người đi khám và người thăm bệnh



- **Phải đeo khẩu trang**  
khi đi vào các cơ sở khám chữa bệnh
- Khi khám bệnh phải chủ động khai báo  
**lịch sử du lịch, nghề nghiệp,**  
**tiếp xúc và giao tiếp cộng đồng trong suốt**  
**14 ngày trước khi phát bệnh (TOCC)**



製作日期: 2020/01/25

Central Epidemic Command Center



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



Follow Us on  
**Facebook**  
[www.facebook.com/TWCCDC](https://www.facebook.com/TWCCDC)



Taiwan CDC  
LINE

Communicable Disease Reporting : 1922  
and Consultation Hotline

#EBC



# Apa yang harus saya perhatikan saat pergi ke rumah sakit?

- ◆ Cari pertolongan medis jika Anda memiliki gejala
- ◆ Berinisiatif memberi tahu dokter tentang riwayat perjalanan, pekerjaan, riwayat kontak dan kelompok sosial Anda (TOCC)
- ◆ Lakukan pemeriksaan kesehatan berdasarkan evaluasi profesional dokter, jika perlu



www.cdc.gov.tw



Follow Us on  
Facebook  
www.facebook.com/TWCC



Taiwan CDC  
LINE@  
Communicable Disease Reporting : ☎ 1922  
臺北

Central Epidemic Command Center



# Tối bệnh viện khám cần chú ý những gì?

- ◆ Chỉ cần khám khi có triệu chứng
- ◆ Chủ động khai báo lịch sử dịch tễ, bao gồm: lịch sử du lịch, nghề nghiệp, tiếp xúc và giao tiếp cộng đồng (TOCC)
- ◆ Có cần xét nghiệm hay không sẽ do bác sỹ chuyên môn quyết định



www.cdc.gov.tw



Follow Us on  
Facebook  
www.facebook.com/TWCC



Taiwan CDC Communicable Disease Reporting : 1922  
LINE@ and Consultation Hotline

# 經常洗手不可少



洗手時  
要特別注意  
的地方



指頭  
指縫  
手掌  
手背  
手腕

## 民眾洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽  
或打噴嚏後



看病後...等

## 正確洗手步驟



**濕**  
用清水將雙手  
完全弄濕



**搓**  
抹上肥皂。手心、手背、  
手指互相搓洗至少20秒



**沖**  
用清水將雙手  
徹底沖洗乾淨



**捧**  
用水將水龍頭沖乾淨  
並記得關水龍頭



**擦**  
用紙手帕或紙巾  
將手擦乾

中央流行疫情指揮中心 關心您



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)

疫情通報及諮詢專線：1922

**Jangan lupa sering cuci tangan**

Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat mencuci tangan

Jari  
Sela jari  
Telapak tangan  
Punggung tangan  
Pergelangan tangan

**Waktu untuk mencuci tangan**

- Sebelum makan
- Sebelum dan setelah melakukan kontak fisik dengan orang sakit
- Setelah menggunakan kamar mandi/WC
- Setelah membersihkan ingus, batuk, atau bersin
- Setelah lihat dokter

**Langkah mencuci tangan**

- Basah**  
Bersihkan tangan seluruhnya dengan air bersih
- Gosok**  
Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari setidaknya selama 20 detik
- Bilas**  
Bilas tangan dengan air bersih mengalir
- Siram**  
Siram kran air dengan air bersih dan ingat jangan lupa untuk mematikan air kran
- Lap**  
Gunakan mesin pengering tangan atau lap dengan handuk/tissue

2020/01/21 監

中央流行疫情指揮中心 關心您

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922

**Ang Paghuhugas Ng Kamay Ay Kailangan**

Ang Mga Parte Ng Kamay Na Dapat Hugasang Mabuti

- Dulo Ng Daliri
- Gilid Ng Daliri
- Palad
- Likod Ng Kamay
- Pulso

**Ang Tamang Oras Ng Paghuhugas Ng Kamay**

- Bago Kumain
- Bago At Pagkatapos Humawak Sa Pasyente
- Pagkatapos Gumamit Ng Banyo
- Pagkatapos Suminga, Umabot At Bumabing
- Pagkatapos Komunsulta Sa Doktor ...At Iba Pa

**Tamang Paraan Ng Paghuhugas Ng Kamay**

- BASAIN**  
Basuin Ang Kamay Ng Tubig
- KUSKUSIN**  
Lagyan Ng Sabon Ang Palad Likod Ng Kamay Mga Daliri At Kuskusin Ng 20 Segundo
- BANLAWAN**  
Banlawan Ang Dalawang Kamay Ng Tubig Mabuti
- SALUKIN**  
Salukin Ng Kamay Ang Tubig Para Mabalanwan Ang Gripo
- PUNASAN**  
Gumamit Ng Pantuyo Sa Kamay O Tuyoong Papel Sa Kamay Para Pampunas

2020-01-21 02

中央流行疫情指挥中心 關心您

www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：(1922)



# Thường xuyên rửa tay là điều không được thiếu



Những chỗ cần đặc biệt chú ý khi rửa tay



- Đầu ngón tay
- Kê tay
- Lòng bàn tay
- Mu bàn tay
- Cổ tay

### Thời điểm mọi người cần rửa tay



Trước khi ăn



Trước và sau khi tiếp xúc với người bệnh



Sau khi đi vệ sinh



Sau khi hắt mũi, ho, hoặc hắt hơi



Sau khi khám bệnh...

## Các bước rửa tay đúng cách



**Làm ướt tay**  
Làm ướt hai tay hoàn toàn bằng nước máy



**Xoa tay**  
Xoa xà phòng lên đều, rồi xoa mu bàn tay, lòng bàn tay, các ngón tay với nhau ít nhất là 20 giây



**Xối nước**  
Xối nước rửa sạch thật kỹ hai tay



**Vẩy nước**  
Vẩy nước lên xối sạch với nước và nhớ khóa vòi nước lại



**Lau tay**  
Hồi tay cho khô bằng máy thổi hơi nóng hoặc lau khô tay bằng khăn giấy

2020/01/21 02

**中央流行疫情指挥中心 關心您**



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)

疫情通报及諮詢專線：1922

**ล้างมือบ่อยๆ**

ในขณะที่ล้างมือสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ

นิ้วมือ  
ซอกนิ้ว  
ฝ่ามือ  
หลังมือ  
ข้อมือ

ข้อบ่งชี้ในการล้างมือของบุคคลโดยทั่วไป

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย
- หลังออกจากห้องน้ำ
- หลังเช็ดน้ำจุก โย โยเย็บ
- หลังจากรอรถโดยสาร

**ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง**

- เปียก**: ใช้น้ำไหลสะอาดล้างให้เปียกทั้งข้อมือ
- ถู**: ใช้นิ้วถูฝ่ามือ ข้อมือ หลังมือ นิ้วมือในแนวทแยง 20 วินาที
- รด**: ถูฝ่ามือให้สะอาดด้วยน้ำที่ไหลใช้สลับจากหลังมือ
- ล้าง**: ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือให้สะอาด ล้างข้อมือให้เปียกด้วยน้ำ
- เช็ด**: ใช้กระดาษเช็ดมือให้สะอาด ล้างมือให้แห้ง

2020-01-21 02

中央流行疫情指挥中心 關心您

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922



# 4 langkah memakai masker yang benar

step  
1



**Buka**  
Buka kemasan  
Periksa masker  
tidak memiliki kerusakan

step  
2



**Pakai**  
Kaitkan tali karet pada kedua ujung  
masker di belakang telinga  
Letakan kawat pada jembatan hidung  
Tarik masker ke bawah menutupi  
hidung hingga dagu

step  
3



**Tekan**  
Cubit bagian kawat mengikuti  
lekuk hidung  
Agar masker tertutup  
lebih rapat

step  
4



**Rapat**  
Periksa masker dan wajah  
Pastikan semua sisi  
tertutup rapat

# 4 Bước

## Đeo Khẩu Trang Đúng Cách

