

**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 更新

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

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



1922防疫達人
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



Follow Us on
Facebook
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



Follow Us on
Facebook
www.facebook.com/TWCC



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 Communicable Disease Reporting : ☎ 1922
LINE@ and Consultation Hotline

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

11

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、
手背互相搓洗至少20秒



沖
用清水將雙手
徹底沖洗乾淨



擰
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

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 Bumabang



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 Mabalanaw Ang Gripo



PUNASAN
Gumamit Ng Pantuyo Sa Kamay O Tuyong 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

疫情通报及諮詢專線：(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 dần 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



Vặn nước

Vặn nước lên xối sạch với nước và nhớ khóa vòi nước lại



Lau tay

Hoạt 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

疫情通报及諮詢專線：1922

ล้างมือบ่อยๆ

ในขณะที่ล้างมือสิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ

นิ้วมือ
ซอกนิ้ว
ฝ่ามือ
หลังมือ
ข้อมือ

ข้อบ่งชี้ในการล้างมือของบุคคลโดยทั่วไป

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย
- หลังออกจากห้องน้ำ
- หลังเช็ดน้ำจุก โย โยิมาย
- หลังจากรถราโรค ภัยอันตราย

ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง

- เปียก** - ใช้น้ำไหลสะอาดล้างให้เปียกทั้งข้อมือ
- ถู** - ใช้นิ้วถูข้อมือ ซอกนิ้ว หลังมือ ฝ่ามือ นานประมาณ 20 วินาที
- รด** - ล้างฝ่ามือให้สะอาดด้วยน้ำที่ปราศจากสบู่จากข้อมือ
- ล้าง** - ใช้น้ำจากก๊อกน้ำให้สะอาด ล้างข้อมือให้สะอาด
- เช็ด** - ใช้ผ้าหรือกระดาษเช็ดมือให้แห้ง

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



4 Bước

Đeo Khẩu Trang Đúng Cách

step 1



Mở

Mở vỏ túi/hộp.
Kiểm tra xem khẩu trang có bị rách không.

step 2



Đeo

Đeo hai bên dây lên tai.
Đề đường nẹp cố định trên sống mũi.
Kéo cho che kín miệng.

step 3



Ấn

Ấn nhẹ đường nẹp trên mũi.
Để khẩu trang khít vào sống mũi.

step 4



Kín

Kiểm tra khẩu trang.
Xem đã khít với khuôn mặt hay chưa.