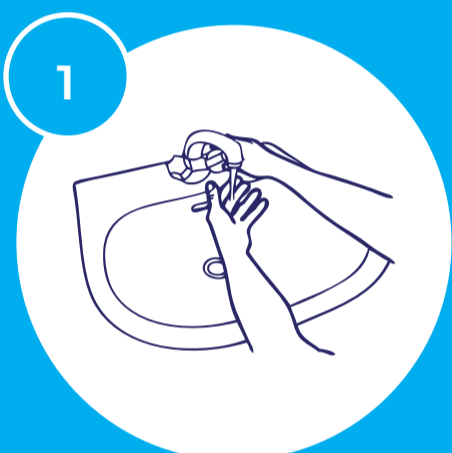


# 保持良好 潔手習慣

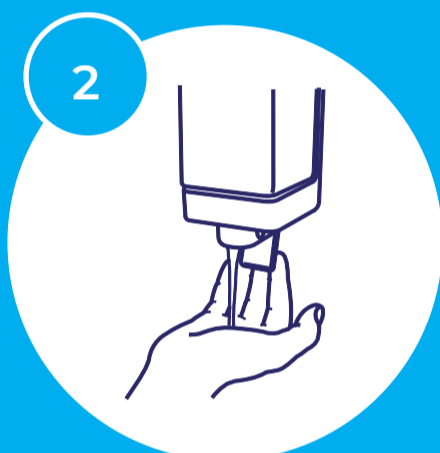
制止  
病毒擴散  
COVID-19

保護自己、家庭及社區，洗手習慣不可少。徹底洗淨雙手通常需要約20至30秒鐘。

用梘液及水或用酒精類消毒劑潔手可消滅手上可能會有的病毒。若雙手有明顯污垢，應即用梘液和水洗淨。



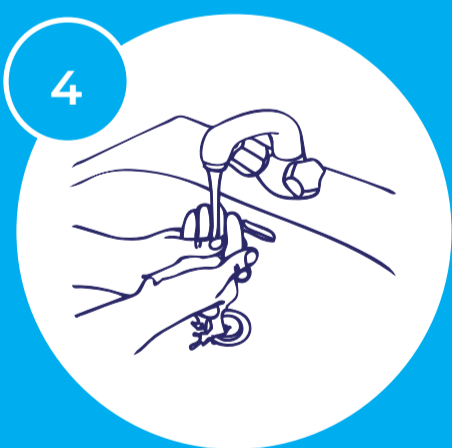
1  
濕透  
雙手



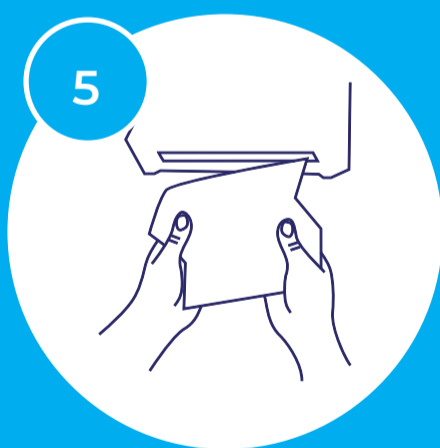
2  
將梘液  
放至手中



3  
雙手擦勻梘液  
別忘了徹底揉擦  
指隙、指甲內  
及兩手背



4  
用水沖洗  
雙手



5  
擦乾雙手



6  
雙手就  
乾淨了

欲知更多資訊及指示請訪問 [health.act.gov.au](https://health.act.gov.au)



**ACT**  
Government

**ACT Health**