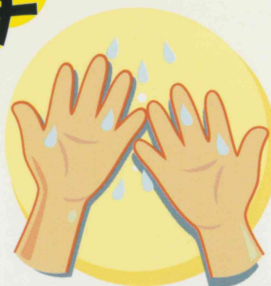


# 勤洗手 戴口罩

## 強健心靈亦重要

抗疫  
小錦囊

### 勤洗手



開水喉弄濕雙手



20秒

加入視液，用手擦出泡沫  
揉擦雙手最少20秒



用清水將雙手徹底沖洗乾淨  
然後徹底抹乾雙手

### 正確 戴口罩

- ✓ 戴口罩前要洗手
- ✓ 顏色向外，金屬線向上

- ✓ 橡筋繞在耳朵上
- ✓ 摺面拉開包好口鼻
- ✓ 壓下鼻夾

- ✓ 除口罩後要洗手
- ✓ 對摺棄掉

金屬線向上

顏色向外

### 情緒 心理調整

保持心態平和樂觀有利  
提升抵抗力，應避免煩悶、動氣



贊助機構

Johnson & Johnson

仁愛堂  
YAN OI TONG