

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。



2020.03.09版

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

廣告

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



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？



直接用手遮？
OUT!

衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC



用衣袖遮口鼻
才是王道

學會這個姿勢
打噴嚏都好看

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/TWCDC



Taiwan CDC
LINE@

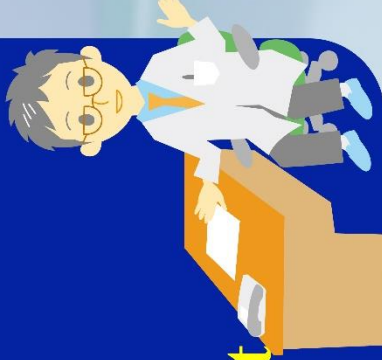
Communicable Disease Reporting : ☎ 1922
and Consultation Hotline

衛生

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/TWCDC



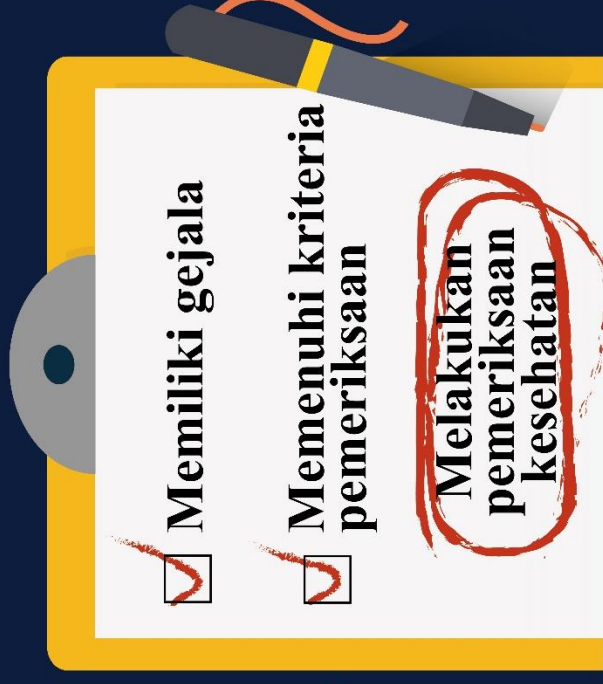
Taiwan CDC
LINE@

Communicable Disease Reporting : ☎1922
and Consultation Hotline

廣告

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

Central Epidemic Command Center



Follow Us on
Facebook
www.facebook.com/TWCDC



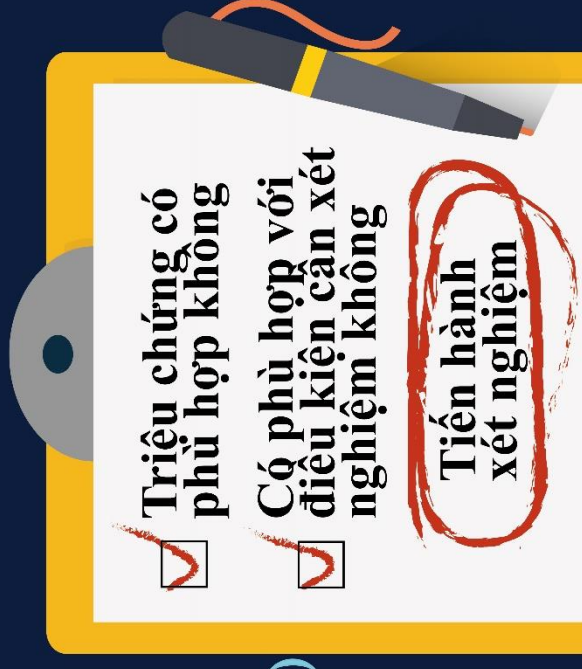
Taiwan CDC
LINE@

Communicable Disease Reporting : 1922
and Consultation Hotline

廣告

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/TWCDC



Taiwan CDC
LINE@

Communicable Disease Reporting : 1922
and Consultation Hotline

廣告

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
用烘手機或紙巾
將手擦乾

2020.01.31 版

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
 廣告



Indonesia

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

2020.01.31 版

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

廣告



Ang Paghuhugas Ng Kamay Ay Kailangan



Ang Tamang Oras Ng Paghuhugas Ng Kamay



Bago Kumain



Bago At Pagkatapos Humawak Sa Pasyente



Pagkatapos Gumamit Ng Banyo



Pagkatapos Suminga, Umubo At Bumahing



Pagkatapos Komunsulta Sa Doktor ...At Iba Pa

Tamang Paraan Ng Paghuhugas Ng Kamay



BASAIN

Basain 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 Mabanlawan Ang Gripo



PUNASAN

Gumamit Ng Pantuyo Sa Kamay O Tuyong Papel Sa Kamay Para Pampunas

2020.01.31 版

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

廣告



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 hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi



Sau khi khám bệnh.....

Các bước rửa tay đúng cách



Lâm ướt tay

Lâm ướt hai tay hoàn toàn bằng nước máy



Xoa tay

Xoa xà phòng lên dàn 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



Vóc nước

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



Lau tay

Hơi tay cho khô bằng máy thổi hơi nóng hoặc lau khô tay bằng khăn giấy

2020.01.31 版

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

廣告



ในสถานการณ์



ในขณะที่ล้างมือสิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ



- นิ้วมือ
- ซอกนิ้ว
- ฝ่ามือ
- หลังมือ
- ข้อมือ

ข้อบ่งชี้ในการล้างมือของบุคคลโดยทั่วไป



ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนและหลังสัมผัสลูกน้อย หลังออกจากห้องน้ำ หลังเช็ดน้ำมูก ไอ หรือจาม หลังจากตรวจโรค เป็นต้น

ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง



เปียก

พำมือทั้งสองข้างให้เปียกด้วยน้ำ



ถู

ใช้สบู่เหลว ถูฝ่ามือ หลังมือ นิ้วมือไปมาอย่างน้อย 20 วินาที



รด

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำที่กำลังไหลรินจากก๊อกน้ำ



ล้าง

ใช้น้ำล้างก๊อกน้ำให้สะอาด และอย่าลืมเปิดก๊อกน้ำ



เช็ด

ใช้เครื่องเป่ามือหรือกระดาษเช็ดมือให้แห้ง

2020.01.31 版

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

廣告

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

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.