



# 高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

## 正確洗手法

### 一、為什麼要洗手？

在我們的手上會存在許多看不見的病菌，都可能經由雙手來傳播病菌，所以在探病前應該先洗手以保護病人，並在接觸病人或周遭環境後洗手，為保護自己及家人。所以我們在接觸病人前後都要洗手，保持雙手的消毒與清潔，避免感染病原菌的機會。

### 二、正確洗手時機

根據世界衛生組織 (WHO) 所表示，民眾培養勤洗手的習慣，可以有效防治腹瀉、呼吸道傳染病等疾病，其中更提倡民眾在遇到以下五項時機時，更需落實洗手：

- (1) 吃東西前：為避免環境中所看不到的病菌從口入，不管是否有使用餐具都需要先洗手。
- (2) 照顧小孩前：幼兒的免疫力不如成年人，為避免手中病菌進入幼兒體內，接觸前需先洗手。
- (3) 看病前後：為避免將病菌帶入院內及保護醫院內抵抗力較低弱的病人；離開醫院時為防止將無意間將接觸的病毒帶回家中，也需要洗手。
- (4) 上廁所後：廁所的環境中也含有大量病菌，所以如廁後應洗淨雙手。
- (5) 擤鼻涕後：由於鼻腔分泌物含有大量病菌，所以雙手碰到分泌物須盡快洗手。平常也應該避免用手直接接觸口鼻。

### 三、正確洗手步驟

- (1) 濕洗手步驟：先用水沾濕雙手後，再使用肥皂或洗手乳洗手，步驟為內、外、夾、弓、大、立、完，大約需要40-60秒（如下圖）。
- (2) 乾洗手步驟：先將乾洗手液按壓在手心上約2/3滿再搓手，步驟為內、外、夾、弓、大、立、完，各部位5次，大約20-30秒（如下圖）。



#### 四、注意事項

- (1) 去除手部首飾：如手上戴了戒指，會使局部形成一個藏污納垢的特區，難以完全洗淨。
- (2) 濕洗手需使用肥皂：清潔效果比單獨水洗要好。
- (3) 沖洗乾淨：在整個沖洗過程中，雙手以垂下姿勢，以避免水逆流回未洗的手肘部位。
- (4) 使用擦手紙：最好不要使用毛巾，因毛巾容易潛藏病菌，易將洗淨的雙手沾染病菌。擦手紙使用完暫勿丟棄，可用來關閉水龍頭或門把，避免剛洗淨的手又碰觸公共物品表面而沾染細菌或病毒。
- (5) 指甲須剪短：洗手不能忽視容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲縫及指關節等，指甲縫並須隨時保持清潔。

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉 3922 或 3923

小港醫院內科病房關心您