

手部衛生的重要性

一、為什麼要洗手？

在我們的手上會存在許許多多看不見的病菌，都可能經由雙手來傳播，而勤洗手是預防病毒和細菌感染的一道重要防線，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，以保持雙手的清潔，避免感染病原菌的，以保護自己及家人。

二、什麼時機應該洗手？

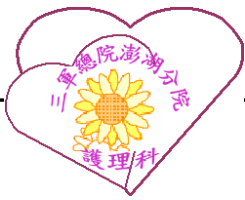
進食前後、如廁後、接觸幼兒前、擤鼻涕後、接觸病人前後(如：抱嬰兒前、加護病房會客前後)等為洗手時機。

三、洗手的種類

(一)一般性洗手：使用肥皂或洗手乳及清水搓揉，洗手的時間達到40~60秒，即可清除大部份的暫時性細菌。



(二)乾洗手：使用醫療機構提供的75%酒精或乾洗手液搓揉，洗手時間20~30秒，是在醫療機構較適合的洗手方式，可殺死各種常見細菌、黴菌及病毒，手上有明顯髒污時，則不適合用此洗手方式。



(三)乾洗手的步驟



四、洗手注意事項

- (一)需先取下手上的戒指、手鐲、手錶等飾品後，再進行洗手。
- (二)搓手步驟至少需要20秒以上，才能達到有效清潔效果。
- (三)在沖洗過程中，雙手必須保持向下的姿勢，避免水逆流回未沖洗的部位。
- (四)雙手洗乾淨後，不要直接接觸水龍頭，可先潑水將水龍頭沖洗乾淨或用擦手紙包住水龍頭，再關閉水龍頭。

參考資料

三軍總醫院(無日期)· 手部衛生示範中心· 2106年5月10日取自

<http://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/NICC/handwash/homepage/index.asp>

江惠莉、游雪峰(2010)· 正確洗手健康很簡單· 人醫心傳-慈濟醫療人文月刊，84，62-64。

衛生福利部疾病管制署(2010)· 手部衛生專區· 2016年5月10日取自

<http://www.cdc.gov.tw/professional/list.aspx?treeid=15EA1948FFC4FA7A&nowtreeid=209B127A42DE8A7A>