

洗手需要八步你知道嗎?

「病從口入」人人皆知,注意手衛生是預防病從口入的重要環節.正常人每隻手上大約會有150種細菌,一雙未洗過的手上最多約有80萬個細菌,其中最多的是可導致感染性腹瀉和肺炎的病菌.實驗證明,每天堅持用流動水和肥皂洗手4至6次,很多疾病的發病率會大大降低.

正確洗手方法

- 1.開水龍頭沖洗雙手.
- 2.加入洗手液或抹肥皂,用手搓出泡沫.
- 3.雙手相互擦手心、手背、指甲內外和四周、指尖、虎口位置,最少揉搓10秒鐘才沖水.
- 4.用流動的水沖洗至少10秒鐘.
- 5.完全擦乾淨後,才用清水將雙手徹底沖洗乾淨.
- 6.用干毛巾或擦手紙徹底抹乾雙手,或以干手機吹乾雙手.
- 7.雙手清洗妥當後,別再直接觸摸水龍頭,防止再度髒手.應以抹手巾包裹水龍頭,或在水龍頭上潑水沖洗乾淨,才把水龍頭關上.

何時需要洗手

進入室內前、離開醫院前、如廁後、進食前、咳嗽或打噴嚏後、處理食物前、摸完寵物後、處理過排泄物或呼吸道分泌物後、從外面返回住家或辦公室時、碰觸口罩外部表面及任何時候手部髒時.一天最好能洗手十次以上,常保清潔衛生.

洗手的注意事項

- 1.最好使用溫水,摘掉手部首飾.
- 2.要使用肥皂,全部的洗手時間至少約需30秒,才能達到有效的清潔.
- 3.沖洗乾淨,在整個沖洗過程中,雙手須保持比較向下的姿勢,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開門,避免剛洗淨的手又碰觸公共物品表面而沾染細菌或病毒.(吳丹陽)

八步标准洗手法

