

正確洗手

2009.03.25(內 54)制定 2011/11 修訂

✚ 正確洗手的重要性

洗手是提高個人衛生，預防傳染病最簡單及最有效的方法。

✚ 需要洗手的情況

手部髒時、如廁前後、進食前、探訪病人前後、咳嗽及打噴嚏後

✚ 正確洗手的方法

- 1.濕：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。
- 2.搓：雙手擦上肥皂或洗手液，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕搓揉起泡，此動作至少須 20 秒。
- 3.沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 4.捧：捧水將水龍頭清洗乾淨。
- 5.擦：以擦手紙、乾淨的毛巾或手帕將雙手擦乾。

❖ 洗手步驟圖



羅東聖母醫院 敬祝健康