

正確洗手

2009.03.25(兒24)制定

✚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

執行動作前洗手	執行動作後洗手	其他
如廁前	如廁後	任何時候 手部髒時
料理食物前	咳嗽及打噴嚏後	
進食前	曾以手挖鼻孔或擤鼻之後	
抱小孩前	處理過排泄物或呼吸道分泌物後	
探訪病人前	探訪病人後	
	修剪指甲後	
	摸完寵物後	
	從外面返回住家或辦公室時	
	使用公共設施後，例如： 公車和捷運的手把設施、電梯按鈕、提款機、各種門把、 銀行或公共機關櫃檯桌面	
	與人有手部接觸後，例如：和人握手後、取錢後	

✚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



✚ 洗手的注意事項

1. 最好使用溫水：38~42⁰C 的溫水比冷水較有清潔效果。
2. 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。
3. 要使用肥皂：效果比單獨用水洗要好得多。
4. 時間 30 秒：全部的洗手時間至少約需 30 秒，才能達到有效的清潔。
5. 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份。
6. 使用擦手紙：最好不要使用毛巾，因為毛巾容易潛藏細菌，易將洗淨的雙手沾上細菌。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。
7. 指甲須減短：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。
8. 一天最好能洗手 10 次以上，常保清潔衛生。



羅東聖母醫院 敬祝健康