

# 認識手部衛生---民眾版

皮膚上有許多固有的細菌，平時與我們和平共生。但是，當您免疫力下降時，如：壓力大、生病、長期臥床等，或是遭受致病微生物（腸病毒、桿菌性痢疾、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌…等）感染時，和平共生的狀態被破壞，疾病隨之而來。所以，預防勝於治療，【洗手】是預防疾病最簡單、最有效也最經濟的方法。

## 一、洗手的時機：

- 1.看病、探病前後
- 2.回到家先洗手
- 3.吃東西前
- 4.上廁所後
- 5.玩遊戲、玩具後

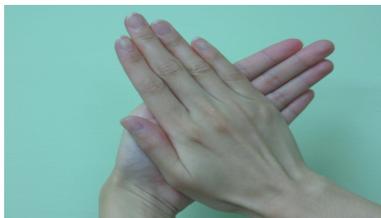
## 二、洗手方式：

- (一) 乾洗手：以 75%酒精為基礎的消毒劑進行**雙手搓揉**，直到酒精揮發至乾【20~30 秒】，不需要使用擦手紙。
- (二) 濕洗手：以清水潤濕手部後，按壓洗手液於雙手，搓揉雙手至泡沫產生【時間至少 10~30 秒】，用流動水沖去手上之洗手液，用擦手紙或乾淨毛巾擦乾。

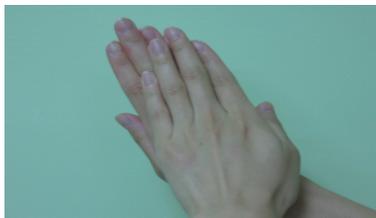
## 三、正確洗手的方法：

洗手五步驟包括：**濕、搓、沖、捧、擦。**

正確洗手六招式：口訣：**內、外、夾、弓、大、立、完**，**左右手交替**，**每個動作重複五次。**



① 掌心對掌心搓揉



② 右掌心搓揉左手背



③ 指縫間搓揉



④ 指背向著掌心搓揉



⑤ 右拇指做輪狀搓揉



⑥ 右手指尖對左掌心來回搓揉

## 四、執行手部衛生之注意事項：

**為避免手部病菌滋生，執行手部衛生時應注意遵守下列事項：**

1. 保持指甲不過長（小於 0.5 公分，且不超過手指尖端）。
2. 手腕以下不佩戴戒指、珠寶等手部飾品。
3. 不塗指甲油或戴假指甲。
4. 手部皮膚表面若有傷口，應妥善處理。