



編訂日期:101年01月10日

修訂日期:112年10月19日

手部衛生

一、洗手的目的

污染的微生物可在手上存活 30 分鐘到數個小時，使得它們能藉由手的接觸傳染給其他人，故洗手可以防止手部微生物傳播，保護病患、保護醫療人員，也進而保護家人；回到家中先洗手可以防止把手部微生物帶回家裡，居家時的洗手則避免病從口入。

二、何時需要洗手

一般建議洗手的時間為如廁後、進食前、咳嗽及打噴嚏後、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、接觸病患、進出醫院前後，其實任何時候手部髒時就要洗手。

三、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，直到酒精揮發至乾約 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(肥皂)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泡沫，用擦手紙或乾淨毛巾擦乾。

四、正確洗手的五個步驟：

- (一) 濕：以流動的水淋濕雙手及前臂。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：謝鳳櫻

(二)搓：取適量的洗手液(肥皂)或消毒劑，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕最少要洗 15 秒以上。

(三)沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。

(四)捧：因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭沖洗乾淨，或用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭。(如您使用感應式或觸控式之水龍頭則可省去此步驟)。

(五)擦：以擦手紙將雙手擦乾。

正確洗手 5 步驟「濕、搓、沖、捧、擦」外，應落實「內外夾弓大立腕」口訣：確實以肥皂或 2 至 3c. c. 洗手液搓揉手掌、手背、指縫、指背與指節、大拇指與虎口、指尖、手腕，並以清水將手沖乾淨，擦乾後才算完成洗手程序。

民眾請注意，75%酒精部分病原體(例如無套膜病毒：腸病毒、諾羅病毒等)無法消毒完全，僅能達到清潔作用，建議民眾平時洗手應優先使用肥皂濕洗手，戶外如果無水源且手部有髒汙時，再選擇乾洗手。

五、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

(一)保持指甲不過長(小於 0.5 公分，且不超過手指尖端)。

(二)手腕以下不佩戴戒指、珠寶等手部飾品。

(三)不塗指甲油或戴假指甲。

(四)手部皮膚表面若有傷口，應妥善處理。