

正確潔手方法

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是被呼吸道分泌物或糞便弄污後，便很容易把疾病如流行性感冒、手足口病、肝炎、痢疾、霍亂等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用梘液及清水或酒精搓手液消毒雙手，均可達致手部衛生。

潔手是個人日常生活的一部分。除自己要經常潔手外，亦應時常提醒家人及身邊朋友清潔雙手的重要。



甚麼時候應潔手？

謹記在以下情況必須潔手，以減低病原體數量和傳播疾病的機會：

- 個人衛生
 - 接觸眼、鼻及口之前和後；
 - 服用藥物前、進食或處理食物之前和後；
 - 如廁後；
 - 當手被呼吸道分泌物污染時，如打噴嚏或咳嗽後。
- 接觸或處理受污染或不潔物件後
 - 為幼童或病人更換尿片，或處理被污染的物件後；
 - 接觸動物、家禽或其糞便後；
 - 處理垃圾後；
 - 觸摸公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後。
- 其他
 - 探訪醫院、院舍或護理病人之前和後；
 - 任何時候當發覺雙手骯髒。

選擇合適潔手劑

當雙手...	應選擇...
- 有明顯污垢 - 被血液、體液沾污 - 如廁後 - 更換尿片後	使用梘液及清水潔手
沒有明顯污垢時	用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手(注意其使用期限)

正確潔手步驟

● 用梘液和清水洗手程序

- 開水喉弄濕雙手；
- 加入足夠份量的梘液，用手擦出泡沫，至覆蓋整雙手；
- 離開水源，按照潔手技巧 7 個步驟揉擦雙手(包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕)最少20秒，揉擦時切勿沖水；
- 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨；
- 用潔淨的毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手；
- 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

注意：

- 切勿與其他人共用毛巾或紙巾。
- 抹手紙用後應妥為棄置。
- 妥善放置個人毛巾，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾經常替換，則更為理想。

● 用酒精搓手液潔手

- 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，至覆蓋整雙手；
- 按潔手技巧 7 個步驟揉擦雙手(包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕)；
- 揉擦至少 20 秒直至雙手乾透。

潔手技巧 7 步驟



1. 搓擦雙手掌心



2. 以右掌心搓擦左手背，十指交替互搓，雙手交替



3. 雙手掌心對搓，十指交叉互搓



4. 以左手握右手拇指，旋轉搓擦，雙手替搓



5. 指背置於另一手掌心，十指相扣，旋轉搓擦



6. 右手五指並攏，指尖旋轉搓擦左掌心，雙手交替



7. 以左手握右手腕，旋轉搓擦，雙手交替