

## 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，尤其是接觸過糞便或呼吸道分泌物後，便很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。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，均可達致手部衛生。

### 甚麼時候應潔手？

1. 在接觸眼、鼻及口前；
2. 進食及處理食物前；
3. 如廁後；
4. 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
5. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後；
6. 處理嘔吐物或糞便後，例如更換尿片後；
7. 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
8. 接觸動物、家禽或它們的糞便後。

### 如何選擇合適潔手劑？

一般情況下，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污、如廁後或更換尿片後，須用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、丙醇或其組合。市民在選購或使用酒精搓手液時，應注意其使用期限。

### 正確潔手步驟：

甲) 用梘液及清水洗手，程序如下：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒（請參閱丙部），揉擦時切勿沖走梘液。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾、抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 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。

乙) 用酒精搓手液消毒雙手

把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透（請參閱丙部）。

丙) 潔手技巧

正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒。



示範短片：

請瀏覽衛生防護中心網頁：

<http://www.chp.gov.hk/tc/static/32975.html>

衛生防護中心

最新更新：2017年7月

衛生防護中心感染控制處