

# 正確洗手方法

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止感染及傳播傳染病。

甚麼時候應洗手？

- 在接觸眼、鼻及口前
- 進食及處理食物前
- 如廁後
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後
- 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後

正確洗手步驟：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水。
4. 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾或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
  - 先用抹手巾包裹著水龍頭；或
  - 潑水將水龍頭沖洗乾淨；或
  - 由他人代勞。

注意：

- 絕對不要與別人共用毛巾或紙巾
- 抹手紙用後應妥為棄置
- 抹手毛巾應放置妥當，並應每日至少徹底清洗一次，如能預備多條毛巾供替換，則更為理想
- 在雙手並無可見污漬的情況下，可用含 70-80% 酒精搓手液消毒雙手