

## 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而沒有洗淨，便會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。用梘液徹底洗手或用酒精搓手液消毒雙手均可保持手部衛生。

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. 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後
7. 探訪醫院、院舍或護理病人之前後
8. 接觸動物、家禽或糞便後

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，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80%酒精搓手液消毒雙手。

正確潔手步驟：

甲) 用梘液洗手，程序如下：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 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，
  - 可潑水將水龍頭沖洗乾淨；或
  - 先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

注意：

- 切勿與別人共用毛巾或紙巾
- 抹手紙用後應妥為棄置
- 個人用的抹手毛巾應放置妥當，並應每日至少徹底清洗一次，如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想

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，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及

手腕至少 20 秒直至雙手乾透。請參照下圖用酒精搓手液潔手的技巧。



衛生防護中心

二零一五年五月

(二零一五年七月三日最後更新)