



衛生防護中心

Centre for Health Protection

感染控制處

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？

- (a) 在接觸眼、鼻及口前；
- (b) 進食及處理食物前；
- (c) 如廁後；
- (d) 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
- (e) 為幼童或病人更換尿片，或處理被污染的物件後；
- (f) 接觸動物、家禽或其糞便後；
- (g) 處理垃圾後；
- (h) 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後；
- (i) 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
- (j) 任何時候當你發覺雙手骯髒。



衛生防護中心乃衛生署
轄下執行疾病預防
及控制的專業架構
The Centre for Health
Protection is a
professional arm of the
Department of Health for
disease prevention
and control

如何選擇合適潔手劑？

2. 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，應用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合。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：

- (a) 用梘液及清水洗手，程序如下：
 - (i) 開水喉弄濕雙手。
 - (ii) 加入梘液，用手擦出泡沫。
 - (iii) 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），揉擦時切勿沖水。
 - (iv) 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
 - (v) 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
 - (vi) 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。

- (b) 用酒精搓手液消毒雙手：
 - (i) 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（請參閱第三部分）。

- (c) 潔手技巧：
 - (i) 正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒。

潔手技巧

至少二十秒的搓手步驟



衛生署
Department of Health



衛生防護中心
Centre for Health Protection

3. 示範短片

(a) 請瀏覽衛生防護中心網頁：

(i) (使用梘液及清水洗手)

<https://www.youtube.com/watch?v=bfHoBihQNks>

(ii) (使用酒精搓手液潔手)

<https://www.youtube.com/watch?v=YLdBn8u882A&feature=youtu.be>

二零二零年一月最後更新

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。