

【手部衛生日】關鍵時刻潔潔手 細菌病毒快快走 抵禦新冠病毒 潔手習慣不可少（衛生處方）

📅 2022年5月5日 📌 傳染病, 手部衛生日, 新冠病毒, 衛生處方

2019冠狀病毒病疫情下，除了接種新冠疫苗，個人衛生亦十分重要。每年的5月5日是「手部衛生日」，衛生署感染控制處今年以「關鍵時刻潔潔手 細菌病毒快快走」為主題，透過不同渠道宣傳手部衛生，提醒市民在日常生活中時刻留意手部衛生，尤其在「關鍵時刻」清潔雙手，預防病毒傳播。

什麼是潔手的「關鍵時刻」？簡單而言，當我們用餐前後、觸摸公共物件、外出回家、如廁後等情况、或任何當你發覺雙手骯髒的時候，也是應該清潔雙手的「關鍵時刻」。



每年的5月5日是「手部衛生日」，衛生署感染控制處今年以「關鍵時刻潔潔手 細菌病毒快快走」為主題，提醒市民尤其在「關鍵時刻」清潔雙手，預防病毒傳播。

細菌病毒無處不在，要有效地減少傳染病傳播，勤洗手是不可或缺的一環。如果雙手有明顯污垢時，應以梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢，則可選用含70至80%[酒精搓手液](#)清洗雙手。此外，跟隨正確的潔手步驟及方法也十分重要，否則仍然無法減低傳播及感染傳染病之風險。

當使用梘液及清水潔手時，請緊記將雙手弄濕後才加入梘液，用手擦出泡沫，再把雙手離開水源，按照潔手技巧的7個步驟揉擦雙手最少 20 秒，當中包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖、手腕，洗擦後，用清水將雙手徹底沖洗乾淨，再用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。

若使用酒精搓手液潔手，應把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後按照潔手技巧的7個步驟揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透。

為呼籲市民時刻注意手部衛生，感染控制處透過海報、Facebook帖文、報刊文章等多不同宣傳媒體，推廣有關手部衛生的資訊，並在各區的「有營食肆」張貼宣傳潔手的海報及貼紙，藉此鼓勵及提醒餐廳員工及食客養成潔手的良好習慣。

感染控制處亦邀請了本地插畫師，特意制作一套有趣的動畫短片，以生動的形式宣傳潔手的重要訊息。

疫情反覆，市民的防疫意識絕不能鬆懈。大家記得在「關鍵時刻」清潔雙手，並跟隨正確步驟和方法進行手部衛生。希望大家持之以恆，養成勤潔手的良好習慣。

潔手小動畫：<https://www.chp.gov.hk/tc/r/1526>



撰文：衛生署感染控制處護士長岑樂韻