

【世界手部衛生日】潔手七式 你我要識 (衛生處方)

📅 2023年5月4日 📌 世界手部衛生日, 傳染病, 手部衛生, 新冠疫苗, 衛生處方

讀

世界衛生組織 (世衛) 自2009年提出「拯救生命：清潔雙手」(Save Lives: Clean Your Hands) 活動，同時將每年的5月5日訂為「世界手部衛生日」，喚起全球關注手部衛生的重要，以減低疾病感染風險。



有沒有忽略清潔雙手的步驟和細節呢？(圖片：衛生署提供)

5月5日手部衛生日 時刻保持雙手衛生

為響應世衛呼籲，衛生防護中心（中心）亦於5月5日舉辦「手部衛生日」，呼籲市民時刻保持手部衛生，並採用正確的步驟清潔雙手，預防傳染病傳播。今年的「手部衛生日」亦以「潔手七式，你我要識！」為口號，特別邀請了本地插畫師，參與製作動畫宣傳短片外，還製作「潔手七式」的小海報，派發到幼稚園及體育館張貼。

小心傳染病：呼吸道合胞病毒

手部衛生看似是老生常談，但若沒有保持手部清潔，容易增加感染傳染病的風險。呼吸道合胞病毒便是其中一種與個人衛生相關的傳染病，病毒由單鏈的核糖核酸病毒引起，主要通過直接接觸及飛沫傳播，長者、5歲或以下的小童特別容易受感染。患者的症狀包括發燒、流鼻水、咳嗽、頭痛、食慾減退等。由於現時沒有疫苗可預防這種病毒，因此最有效的預防措施就是保持良好的個人衛生，而最簡單直接的方法便是勤於洗手。

你們知道潔手的要點及正確步驟嗎？每當雙手有明顯污垢，就要使用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢，就可用含70至80%酒精搓手液清潔雙手。無論大家使用梘液配以清水洗手、或酒精搓手液潔手，都應涵蓋所有須清潔的位置，包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，過程總共維持不少於20秒，即大概一首生日歌的時間，才能徹底清潔雙手。

以下是「潔手七式」的技巧：

1. 手掌：將雙手手心互相搓揉
2. 手背：手掌貼合在另一手背上，仔細擦拭
3. 指隙：十指緊扣，仔細搓洗指縫
4. 指背：屈曲手指，讓手指背與手心互相搓揉
5. 拇指：搓洗大拇指與虎口處
6. 指尖：指尖放在手心上搓揉
7. 手腕：手心抓緊另一隻手的手腕，互相搓揉

保持手部衛生是預防傳染病最簡單及有效的方法，只要每人持之以恆，就可保障公共衛生。市民如希望了解更多有關手部衛生的資訊，可瀏覽衛生防護中心「2023年手部衛生日」網頁<https://www.chp.gov.hk/tc/features/106798.html>。

除了手部衛生外，接種新冠疫苗亦對健康十分重要。新冠病毒仍在社區，市民應為自己的健康着想，主動接種適當劑次的疫苗，守護自己和家人的健康，特別是風險較高的長者和兒童。

撰文：衛生署感染控制處護士長岑樂韻

2023年手部衛生日網頁：

<https://www.chp.gov.hk/tc/r/1835>

