

80%傳染病經手部接觸傳播

5.5手部衛生日提醒養成適時到位潔手習慣



【本報記者報道】世界衛生組織將每年5月5日定為「手部衛生日」，提醒公眾關注手部衛生。衛生署感染控制處護士長陳嘉敏表示，為響應活動，衛生署今年以

「潔手・適時・到位」為主題舉辦多項活動，向社區宣傳潔手的重要性，並提醒公眾正確清潔雙手的步驟。

潔手是預防傳染病最有效的方法。她表示，細菌在環境中無處不在，並可以迅速繁殖，單一細菌已可在六小時內迅速繁殖至超過1,600萬個，當我們接觸到受細菌污染的表面，便有機會受到感染。她續稱，大約80%的傳染病都是通過手部接觸而傳播，可見保持手部衛生十分重要。

科學證據已證實，保持雙手清潔能有效預防及控制流行性感冒、2019冠狀病毒病、急性腸胃炎等多種傳染病，亦有助遏制「惡菌」增長。

市民最常忽略清潔指尖等

然而，本地一項研究亦顯示，市民在日常洗手時最常忽略清潔指尖、手掌和手背。

她指出，為了預防傳染病，大家要緊記正確潔手的7個步驟，以徹底清潔手部的每一個位置，包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖和手腕。另外，清潔雙手時，僅用清水並不足夠，必須使用梘液及清水洗手，或以含有70%至80%酒精的搓手液潔手至少20秒，才能

達到清潔效果。

她亦提醒大家在進食前、如廁及觸摸公共物件（例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄）後，記得要清潔雙手，保持手部衛生。

此外，她亦提及，不少市民亦會趁假期外遊，大家不論身處本港或外地，都不要忘記潔手的習慣，以降低感染傳染病的風險。

為宣傳今年的「手部衛生日」，衛生署製作了全新的潔手海報，將會在醫院、公立診所及公廁等地方展示海報及視覺提示，以提醒市民正確潔手的步驟，時刻保持雙手清潔，抵禦病菌的威脅。

如欲獲取更多關於手部衛生的信息，可以瀏覽衛生防護中心「2025年手部衛生日」的專題網頁<https://www.chp.gov.hk/tc/r/2275>。



■市民應緊記正確潔手的七個步驟。

衛生署WeChat帳號出世喇

追蹤我們

緊貼健康資訊：

香港特区政府衛生署 HKSARDH

衛生防護中心 Centre for Health Protection

衛生防護中心 Centre for Health Protection

衛生防護中心 Centre for Health Protection



■掃描二維碼，觀看正確洗手的短片。