

如何正確洗手



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011

預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org

癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

正確的洗手能有效地防止細菌與病毒的傳播，更是保持個人衛生的良好習慣。不正確的洗手方式，無法有效降低手上殘留的菌數。癌症病人的抵抗力普遍較一般人來得低，需要靠自我及接觸者加強執行正確洗手來有效降低感染的機會。以下我們將帶您一起認識—如何正確洗手。

何時需要洗手

當您或您的家屬住院期間，所有訪客及家屬凡接觸病人前後，或進入病室內接觸到相關設備時均需洗手。返家後，建議洗手的時間為如廁後、進食前、咳嗽及打噴嚏後、處理食物前、摸完寵物後、處理過排泄物或呼吸道分泌物後、從外面返回住家或辦公室時、及任何時候手部髒污時。一天最好能洗手十次以上，常保清潔衛生。

正確洗手的方法

- ◆ 一般洗手：
 1. 取下手上之戒指及人工指甲
 2. 打開水龍頭
 3. 潤濕雙手，再塗抹肥皂或使用消毒劑
 4. 洗手步驟如右圖
(注意指尖、指縫，範圍包括雙手)
 5. 沖水
 6. 取擦手紙，拭乾雙手，使用後丟入腳踏開口式垃圾桶。
 7. 採用感應式水龍頭，以避免碰觸，或以擦手紙包住水龍頭，將其關掉。

◆ 酒精性乾洗手：

1. 取下手上之戒指及人工指甲
2. 以酒精性洗手液擦塗於雙手，並用力搓揉。**使用酒精洗手液 4-5 次後，仍須執行以肥皂、消毒劑洗手。**
3. 洗手步驟如下圖
(注意指尖、指縫，範圍包括雙手)

手部曲



磨 掌心



夾 指縫



兩手 **拉** 拉



虎口 **轉** 一圈



捏 捏指尖



搓 背後

洗手的注意事項

1. 去除手部飾品：手上戴了飾品（含人工指甲），會形成藏污納垢的特區，難以完全洗淨。
2. 要使用肥皂或洗手乳：效果比單獨用水洗要好得多。
3. 時間 15 秒：以泡沫搓洗手部時間至少約需 15 秒，才能達到有效的清潔。
4. 搓洗範圍含括手心、手背、指間、指尖。
5. 沖洗乾淨：整個沖洗過程中，雙手須保持比向下的姿勢，以避免水逆流回未洗的手肘部位。
6. 使用擦手紙：最好不要使用毛巾，因毛巾容易潛藏細菌，易將洗淨的雙手沾上細菌。擦手紙使用完後，暫勿丟棄，可用來關閉水龍頭或開門，避免剛洗淨的手又碰觸公共物品表面而沾染細菌或病毒。
7. 指甲須減短：洗手不能忽視容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲縫及指關節等，指甲縫必須隨時保持清潔。

自我照護 2016 10 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口站牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日接駁車則不行駛
- ◎ 每班次限搭乘 20 位乘客，以病人、家屬優先搭乘。
- ◎ **班次時間表請參閱「和信治癌中心醫院與您」雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

