

洗手的重要

文/張依雯 (本院健檢中心主任兼家醫科主治醫師)

這幾個月來，常到關渡醫院的來賓一定聽過本院的洗手宣導廣播，這些內容可都是院長與護理部主任親自錄音，為大家服務。因為洗手實在太重要，尤其是對於在醫院裡工作的醫護人員，執行正確的洗手動作與注意時機更是為病患服務的基本要求。除此之外，對一般民眾而言，洗手是提高個人衛生，預防傳染病最簡單及有效的方法，在許多流行病流行期間，專家們更是大力提倡洗手的重要性。醫院中一些院內感染控制也都是從洗手做起，洗手是預防 A 型肝炎、桿菌性痢疾、傷寒、腸病毒，乃至於近期流行的 SARS 等傳染病最重要的程序。

在日常生活中養成洗手好習慣

何時需要洗手？用肥皂(soap)洗手，是世界衛生組織(WHO)認為最重要的公共衛生課題之一。民眾養成勤洗手的習慣，可預防腹瀉、呼吸道傳染病及腸道寄生蟲等疾病。以下五項洗手時機，將更具體呼籲民眾，落實洗手於日常生活中。

1.吃東西前:不論是否使用餐具，吃東西前都應洗手。生活環境中，存在許多看不見的細菌、病毒，雙手在不知不覺中接觸、沾染，容易將病菌帶入口中。2.照顧小孩前:接觸嬰幼兒前，應先洗手。嬰幼兒免疫系統尚未發展成熟，容易因感染病菌而生病，且常見於家中大人或大孩童(無症狀)，由外帶回家的病菌傳染。因此大人或大孩童返家後應更衣洗手，嬰幼兒照顧者於接觸嬰幼兒前，應先洗手。3.看病前後:進入醫院前，應先洗手；看病結束離開醫院前，也應該要洗手。(1)無論是病患或家屬，進入醫院前應洗手，避免將病菌帶入醫院，保護醫院內其他抵抗力弱的病患。(2)在醫院的就診環境中(桌椅、門把等)，容易直接或間接接觸到病菌，故看病後、離開醫院前也要洗手，洗掉手上看不見的病菌，保護自己，也避免把病菌帶回家中。4.上廁所後:不論是大號還是小號，如廁後都應該要洗手。如廁過程中，雙手難免會接觸到尿液或糞便，甚至在翻馬桶蓋、開關門、沖水等動作時也可能沾染到病菌，因此上廁所後應洗手。5.擤鼻涕後:雙手有接觸到口鼻分泌物時，就應該洗手。平時應避免用手碰觸口鼻，以避免吃進病菌，特別是出現呼吸道症狀時(如：流鼻涕)，鼻腔分泌物含有大量病菌，即使用手帕、衛生紙等擤鼻涕，雙手仍可能沾染分泌物或病菌，一定要洗手，避免病菌傳播。

正確洗手方法的五個步驟

- 1.濕：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。
- 2.搓：雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕最少要洗 20 秒。
- 3.沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 4.捧：因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭沖洗乾淨，或用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭。
- 5.擦：以擦手紙將雙手擦乾。

洗手的注意事項

- 1.最好使用溫水：攝氏 38-42 度的溫水比冷水較有清潔效果。
- 2.去除手部首飾：如手上戴了戒指，會使局部形成一個藏污納垢的特區，難以完全洗淨。
- 3.要使用肥皂：效果比單獨用水洗要好得多。
- 4.時間 30 秒：全部的洗手時間至少約需 30 秒，才能達到有效的清潔。
- 5.沖洗乾淨：在整個沖洗過程中，雙手須保持比較向下的姿勢，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，指甲縫並須隨時保持清潔。

以上由政府單位提供的正確洗手方法與注意事項，可以讓大家做為洗手的依據，讓我們的身體因為良好的洗手習慣而更健康。