


## 優質的醫療品質 請從手部衛生做起



雙手可能是導致醫療照護相關感染的重要媒介之一，為了避免將手上的細菌到處傳播，在看病後、接觸病人前及照顧病人後，要清潔雙手；生活週遭常有很多看不見的細菌，所以日常生活中，在吃東西前、擤鼻涕後、如廁後，都要記得清潔雙手，保護自己，也保護家人。

- \* 雙手有明顯髒污時，應使用肥皂和水來進行濕洗手；洗完手後要用擦手紙或乾淨的手帕擦乾雙手。
- \* 雙手表面無明顯髒污時，可優先使用酒精性乾洗手液，搓揉雙手約20-30秒後，以自然風乾的方式清潔雙手。

乾淨的照護就是安全的照護

# 雙手常保衛生 安心又健康



我洗手了，您洗手了嗎？



衛生署疾病管制局  
TAIWAN CDC

疫情通報及諮詢專線：1922

<http://www.cdc.gov.tw>



衛生署疾病管制局



財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會

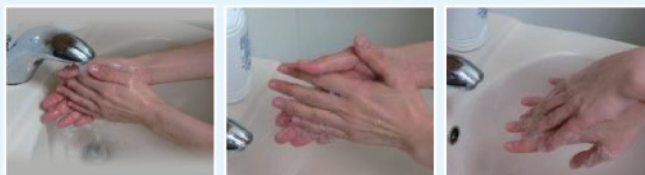


請來測驗看看，您對於『手部衛生』了解多少喔！

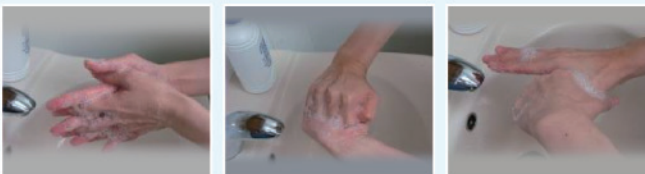
(答案在右下方)

- 1) 只要用水沖洗雙手，就可以進行照顧病人的工作。  
對，錯
- 2) 酒精性乾洗手液的殺菌效果比濕洗手更快速、有效。  
對，錯
- 3) 用酒精性乾洗手液來洗手，至少要20-30秒。  
對，錯
- 4) 使用酒精性乾洗手液，會造成手部乾燥或刺痛感？  
對，錯
- 5) 洗完手，我可以在我的衣服上擦乾雙手。  
對，錯

(1) 正確濕洗手步驟：大約需要40-60秒。



1.以清水及洗手乳抹在手上 2.掌心對掌心搓揉 3.掌心搓揉手背，再兩手交替



4.指縫間搓揉 5.指背向掌心搓揉 6.虎口對拇指搓揉，再兩手交替



7.指尖對掌心搓揉，再兩手交替 8.用水沖洗後擦乾雙手，雙手位置須高於手肘

(2) 正確乾洗手步驟：按壓、搓手，大約需要20-30秒。



1.將乾洗手液按壓在手上 2.掌心對掌心搓揉 3.掌心搓揉手背，再兩手交替



4.指縫間搓揉 5.指背向掌心搓揉 6.虎口對拇指搓揉，再兩手交替



7.指尖對掌心搓揉，再兩手交替 8.乾洗手步驟完成再兩手交替

### 答案

- 1) **錯**。您需要用肥皂濕洗手或者用酒精性乾洗手液乾洗手，才能有效去除皮膚上的細菌。
- 2) **對**。經研究證實，酒精性乾洗手液的殺菌效果較好；但若雙手有明顯髒污時，還是要用肥皂和水進行濕洗手，才能有效清潔雙手。
- 3) **對**。使用酒精性乾洗手液洗手，搓揉過程至少20-30秒，可去除大部分的細菌；若清洗時間太短，則不能有效去除細菌。
- 4) **錯**。酒精性乾洗手液比肥皂等其他清潔產品較不易造成皮膚乾燥及刺激，且目前市售的酒精性乾洗手液大多數都含有保濕的護膚成份。
- 5) **錯**。您的衣服可能髒了，沾滿了細菌。最好的方式是清潔紙巾或清潔的手帕來擦乾雙手。

雙手常保衛生 安心又健康