

正確洗手

時間：110年1月21日

上午10：00

地點：二堂三樓活動中心

主講人：胡慈芳

為何要洗手？

根據研究統計，人體本身就具有一些正常菌種，平均約30分鐘菌落數就會增生至原來的一倍，洗手無法有效將所有手部的細菌全部清除，但是透過洗手可以減少手部的菌落數，可大大降低感染的風險。

病毒沒辦法自行移動，所以需要靠飛沫傳播，因此當我們打噴嚏、咳嗽用手遮掩，飛沫附著於雙手，接著若我們沒有洗手就觸摸眼鼻口等部位，病毒就容易帶進黏膜中。病毒可以維持48小時的感染力，即使沒有附著在手上，也可能附著在環境、日常用品中，例如手機或門把，此時，我們雙手觸碰後，就會持續提升傳染風險。此外，洗手若不用肥皂或洗完手不擦乾，都有研究發現手上的病菌量反而增多，等於愈洗愈髒。

□ 洗手很重要，但有沒有洗對才是關鍵。

□ 洗手洗得正確才能達到防疫的最佳效果，有效降低病原體藉由觸摸口鼻眼部侵入體內的機會。

肥皂洗手（濕洗手）仍是最有效的，因為手上有些污垢並不是酒精可以清除，因此要仰賴肥皂鹼性的洗淨能力，加上流動的水才能達到更好的清潔效果。因此，除非沒有水源，才以酒精乾洗手消毒。

洗手時機

- 1) 吃飯前
 - 2) 看病前及看病後
 - 3) 打噴嚏後
 - 4) 擤鼻涕後
 - 5) 上廁所後
-

正確洗手七字訣：

內外夾攻大立腕(完)

世 / 界 / 手 / 部 / 衛 / 生 / 日



手住疫情 手護台灣



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

正確洗手7字訣

內



搓揉手掌

外



搓揉手背

夾



搓揉指縫

弓



搓揉指背與指節

大



搓揉大拇指及虎口

立



搓揉指尖

腕
(完)



搓揉手腕，沖淨並擦乾雙手



正確洗手的時間長度

□ 濕洗手應洗40～60秒

□ 乾洗手則應洗20～40秒

不洗手

隨便洗手

認真洗手



有獎徵答

問題一：為何要洗手？

答：減少手部的菌落數，
降低感染的風險。

問題二：何時要洗手？

- 答：
- 1) 吃飯前
 - 2) 看病前及看病後
 - 3) 打噴嚏後
 - 4) 擤鼻涕後
 - 5) 上廁所後
-

問題三：如何正確洗手？

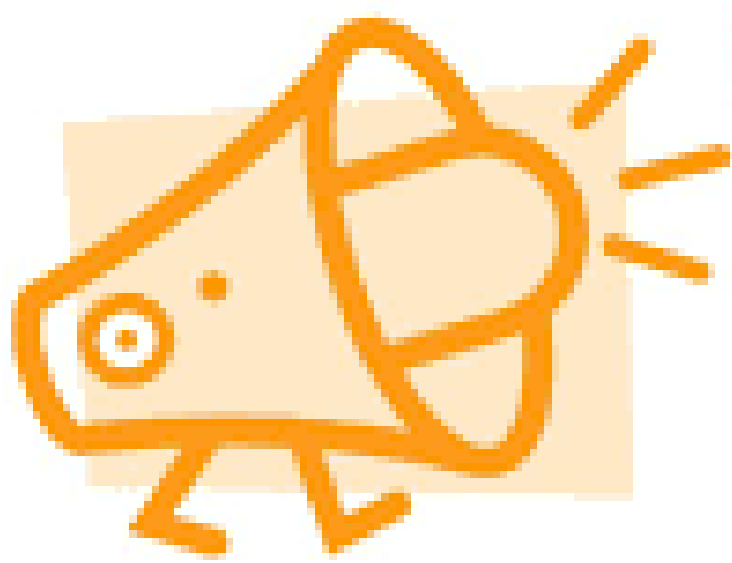
答：內外夾弓大立腕(完)



影片欣賞

□ <https://www.youtube.com/watch?v=q52Ky5Hac7k>

□ https://www.youtube.com/watch?v=4_QBE_p0TqI



謝謝聆聽