

小小洗手學問大，細菌病毒跑光光 正確戴口罩，保護你我他

環安衛中心衛生保健組 翟文菁 編制

壹、前言

您與各種各樣的病毒、細菌等微生物共同生活在這個世界。這也包括一些致病原，即引發疾病的微生物。這些致病原沾到您手上之後就很容易散播到身體其它部位或傳遞給其他人或物體表面。這就是為什麼醫療專業人士強烈建議經常洗手。這件事絕對不能敷衍了事或掉以輕心，也不能缺少洗手的技巧。

洗手的早期歷史

衛生的重要性在 19 世紀早期就得到了重視。一些優秀的科學家於這段時間在顯微鏡學、微生物學和疾病預防方面獲得了重大發現。但匈牙利著名醫生 Ignaz Semmelweis 是第一位發現洗手對醫療保健之重要性的人。Dr. Semmelweis 發現，要求他的醫療人員在進行屍體解剖和護理產婦之間用肥皂和氯溶液清潔他們的雙手和儀器，大大降低了女性及其新生兒的患病和死亡率。由於這一發現，有些人稱 Dr. Semmelweis 為手部衛生之父。1850 年，Dr. Semmelweis 在維也納醫學協會演講廳中分享了他的發現。他強烈建議同僚們洗手以預防疾病傳播。遺憾的是，儘管無數生命毫無必要地喪生，整個醫學界在數十年內都沒有接受他的建議。

強調手部衛生的重要性

細菌生活在您體內、體表，以及環境中的每一個角落——特別是頻繁接觸的物體表面。在一天中，從您呼吸的空氣、接觸的物體和遇到的人身上感染各種細菌很常見。雖然您的皮膚可以提供一層保護性屏障來抵禦這些微生物，但這種保護也只能到此為止。每個人都很懊惱但難以改掉的習慣，比如無意識地觸摸您的眼睛、鼻子和嘴，大約每隔兩分半就會發生一次。這個數字不是猜測，而是來自於發表在《美國傳染病控制雜誌》上一位醫學生的研究。研究發現，學生平均每小時觸摸自己臉部 23 次，其中每小時觸摸臉部的次數中幾乎一半都涉及到接觸黏膜（眼睛、鼻子或嘴）。

問問自己：您每天觸摸自己臉部多少次？

這是一個重要的問題。雙手是有害細菌潛入體內並可能誘發疾病的平台。估計 80% 的傳染病都是通過觸摸傳播的。由於我們沒有辦法每天穿戴防護衣，因此經常用適當的洗手技巧（用洗手乳和水或用含酒精的洗手液徹底洗手）就非常重要。

貳、乾濕洗手不同處

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。

	濕洗手	乾洗手
使用物品	肥皂或洗手乳	75%酒精或含 75%酒精的乾洗手液。
使用方式	抹上肥皂搓揉至起泡或洗手乳 3-5cc	使用 2-5cc，噴在手心及手背。
所需時間	約 40-60 秒	搓揉 20 秒至酒精揮發。

參、洗手很重要，但有沒有洗對才是關鍵。

正確洗手 5 時機：

吃東西前：不管有沒有使用餐具吃東西，都要先洗手才不會病從口入。

接觸小孩前：孩子抵抗力較大人弱，大人記得洗手才可保護孩子！

上廁所後：這點相信大家都不會忘記。

擤鼻涕後：很多疾病都是靠飛沫傳染，擤鼻涕後記得洗手才不會傳染給別人。

看病前後：看病前洗手是保護醫療人員，看病後洗手是保護自己。

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5時機

吃東西前 接觸小孩前 上廁所後 擤鼻涕後 看病前後

正確洗手 5 步驟：

濕：首先用流動的清水（冷水或熱水均可）打濕雙手後塗抹洗手乳。

搓：摩擦雙手，將洗手乳搓出大量的泡沫。將泡沫擦在手掌和手背。確定洗遍所有手指和兩拇指。清洗到手指的指尖和指甲。如果指甲較

長，還要清洗指甲縫。繼續摩擦和搓洗的動作至少 20 秒。

沖：用潔淨的流水徹底沖洗雙手。

捧：用水將水龍頭沖洗乾淨。

擦：用乾淨的毛巾（或紙巾）擦乾雙手。您也可以自然風乾。但不要用衣服擦乾。

正確洗手步驟

濕 用清水將雙手完全弄濕

搓 抹上肥皂，手心、手背、手指互相搓洗至少20秒

沖 用清水將雙手徹底沖洗乾淨

捧 用水將水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭

擦 用烘手機或紙巾將手擦乾

2020.01.31 版

中央流行疫情指揮中心 關心您

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922

廣告

洗手 7 字訣(內、外、夾、弓、大、立、完)

內：搓揉手心。

外：搓揉手背。

夾：手指交叉，搓揉指縫。

弓：雙生互勾，搓揉指背與指節。

大：一手握拳包住另一手的大拇指，搓揉大拇指及虎口。

立：五指指尖合併，在另一手的手掌畫圈，搓揉指尖。

腕：用手掌把另一手手腕包住，搓揉至手腕。

* 洗手前記得把手錶或飾品拿下來，才能夠徹底清潔雙手，也要記得兩隻手都做到上述步驟。



衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | www.cdc.gov.tw | 1922防疫專線 | Taiwan CDC LINE | 疫情通報及諮詢專線: 1922

正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

2020/02/01

TAIWAN CDC

肆、如何正確配戴口罩及口罩用完怎麼收？

正確配戴口罩：

開：打開包裝並檢查口罩是否有破裂或缺陷，一般設計為有顏色為外層，此面朝外，且鼻樑片應在最外層上方。

戴：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方，口罩完全攤開拉至下巴，若必要可打結調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。

壓：雙手食指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。

密：可透過鏡子輔助或觸摸確認口罩是否正確配戴，包含內外側、帶子鬆緊、鼻樑片方向及形狀等。



口罩用完怎麼收？



伍、結語

國際間疫情仍然嚴峻，防疫期間民眾應做好個人防疫措施，無法保持社交距離及搭乘大眾運輸時應佩戴口罩，並注意手部衛生，以確保自身及周遭親友的健康。

陸、參考資料

1. 衛生福利部疾病管制署
<https://www.cdc.gov.tw/>

2. 永齡健康基金會
https://www.edh.tw/media_article/780

3. 親子天下
<https://www.parenting.com.tw/article/5085417>

4. 國防醫學院
<https://www.ndmc.ndmctsg.gh.edu.tw/news/191/100030/2295/3398>