

正確洗手 健康很簡單

文/江惠莉 花蓮慈濟醫學中心感染管制護理師
游雪峰 花蓮慈濟醫學中心糖尿病個案師
編 審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組
圖片資料/花蓮慈濟醫學中心感染管制小組提供

每年的四到十月是腸病毒好發的季節，相信大家會聽到像是「預防腸病毒、贏在常洗手」類似的宣導口號，其實不只是腸病毒，對於預防一般微生物感染，「洗手」是最經濟實惠、簡單有效又能保護自己的方法喔！我們的雙手是許多微生物生長的溫床，很多的文獻都指出，手部是散播微生物最佳的傳播媒介，所以很多人花大錢為了尋找能提高免疫力的偏方，但卻忽略了最簡單的預防措施，那就是「正確洗手」。

太少洗手 病菌傳播的關鍵

二〇〇五年開始，世界衛生組織(WHO)將每年十月十五日訂為「國際洗手日」，主要目的是將「洗手」的動作推展成全球性、普遍化的衛生教育；世界衛生組織也強調，洗手是降低病菌傳播之主要關鍵。

二〇一〇年在國內感染期刊上有一篇針對社區民衆對於手部衛生認知的調查，調查結果發現，民衆執行洗手頻率較高的情況依序為：如廁後、處理完嬰幼兒排泄物、沾到髒污及灰塵後，但在執行洗手的技術正確率僅百分之七；另外二〇〇七年美國大學校園洗手問卷結果也指出，學生反應沒有洗手的前五項原因：「忘了洗手」占百分之六十三、「太忙」占百分之五十二、「不需要」為百分之三十七、「附近沒有提供洗手的地方」為百分之三十一、「沒提供洗手乳」則佔百分之二十六等。韓國的實際觀察研究則發現，即使有百分之七十八的受訪者知道洗手有助於防治傳染病，而且高達百分之九十四的受訪者在如廁後幾乎都會洗手，但是實際觀察卻僅有百分之六十三的研究對象真

手部細菌培養圖



看診中的手



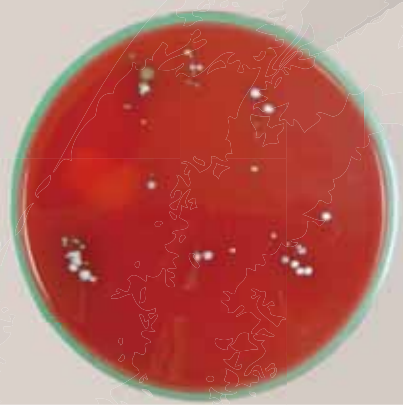
做完超音波的手



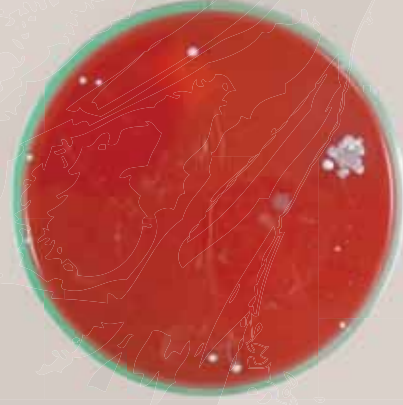
脫下手套後的手



乾性洗手液的手



戴手套的手



醫師使用抗菌洗手液後的手

正上完洗手間後洗手，顯示在認知與實際作為之間有明顯落差。

正確洗 才乾淨

世界衛生組織的研究報告指出，如果能養成用肥皂洗手的習慣，可以降低高達百分之四十四的腹瀉機率，遠高於其它防治方法，而且透過正確的洗手，可有效避免全球數百萬名五歲以下幼兒免於腹瀉及急性呼吸道感染，進而有效降低兒童致病與死亡之風險。二〇〇七年消基會也公布，針對到醫院的民衆洗手前後手上的總生菌數做檢測，發現洗手可減少百分之九十九以上的細菌量，但有百分之三十二點一的民衆在洗淨雙手後的總生菌數，卻比洗手前還多，消基會分析原因，民衆可能在洗完雙手後再碰觸到洗手設備、或不自覺地將洗淨的雙手用衣褲擦拭水滴，也有可能是洗手的動作不完全等所造成。二〇一〇年國內研究報告也指出，洗手之後若以擦手紙或毛巾擦乾，其滅菌效率明顯優於自然甩乾或自然陰乾，相反的，若不使用擦手紙或毛巾擦拭乾淨的話，細菌反而會增加百分之八十四。

乾濕皆可洗 進出醫院別忘記

在醫療機構，醫護人員的洗手也是很重要的，所以衛生署疾病管制局也訂定出醫護人員洗手的五時機：接觸病人之前、操作無菌技術之前、有暴露病人體液風險之後、接觸病人之後以及接觸病人周遭環境（包括醫療設備）之後。以

上這五時機，不止是醫護人員要嚴格遵守，如果您到醫院探視病人，也要記得在接觸病人之前、後以及接觸病人周遭環境（包括醫療設備）之後都要洗手，如果身邊沒有洗手設備，醫院在電梯口或病房區都會設置乾性洗手液，提供您隨手使用喔！

其實「忘記」是普遍民衆沒有洗手的原因之一，所以現在在校園、公共場所等都貼有洗手的標語提醒民衆要洗手。您只要能夠遵守洗手五時機，正確執行洗手五步驟，不僅可以建立良好衛生習慣保護自己，也可以降低疾病的傳播來保護他人。🌱

五時機 五步驟

疾病管制局訂定民衆洗手五時機為：吃東西前、照顧小孩前、看病前後、上廁所後、擤鼻涕後。

正確洗手五步驟：

濕：將手淋濕並抹上肥皂或洗手乳。

搓：肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉二十秒。疾病管制局建議，「生日快樂歌」唱兩遍大約就是二十秒，如果家中有小朋友，可以應用這個妙招喔！

沖：用清水將雙手清洗乾淨，不殘留肥皂。

捧：捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭。

擦：用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾。記得如果使用毛巾擦手，毛巾須經常更換，避免成為另一個感染源。