

# 手部衛生

## 手部衛生指引

### (Hand Hygiene - A Guide to Clean Hands)



#### 為何需要清潔雙手？ (Why do I need to clean my hands?)

清潔雙手（亦稱之為手部衛生）是防止病菌傳播的最佳途徑之一。病菌傳播的主要途徑是經過您的雙手傳播。您可能從任何地方碰到病菌，包括手機、門把和扶手。您可能將這些病菌透過醫院、診所或其他醫療機構傳播出去，而自己對此一無所知。

您的雙手可能看上去很乾淨，但仍然可能帶有會導致感染的病菌。當您忘記清潔雙手或清潔不徹底，您就可能將病菌傳給他人。若您的雙手不乾淨，您又用手觸摸自己的眼睛、嘴巴、鼻子或者身體上的傷口，這時您也可能把病菌傳給自己。

當您的家人、訪客和醫護團隊來探訪您的時候，您應敦促他們清潔雙手，這一點十分重要。協助停止在醫療機構內導致感染的病菌傳播。

#### 我何時需要清潔雙手？

##### (When do I need to clean my hands?)

於下列情況下，務必清潔您的雙手：

- 在準備食物和進食之前
- 在觸摸雙眼、鼻子或嘴巴之前
- 在使用洗手間、擤鼻涕、咳嗽或把噴嚏時用手遮擋後
- 在與患者或住在醫療機構的人士（住院者）接觸前，以及在進入他們的房間之前
- 在與患者或住院者接觸後，以及在離開他們的房間、單位和醫療機構之後

#### 我應該使用乾洗手還是肥皂和水？

##### (Should I use hand sanitizer or soap and water?)

您可以使用乾洗手（酒精搓手液）或肥皂和水來清潔雙手。

以下情況下，最好使用乾洗手：

- 您的雙手看上去不髒或自己感覺不髒
- 您進入患者或住院者的房間、單位和醫療機構



用乾洗手清潔雙手時，請遵從以下步驟：

1. 捲起長袖，並將手腕上的手錶、手鐲和其他物品往上推。
2. 將足夠手掌量大小的乾洗手放在手上。
3. 揉搓乾洗手並使其覆蓋您的雙手、手腕、手指、手指尖和大拇指。
4. 一直揉搓直至雙手乾燥為止。



以下情況下，最好使用肥皂和水：

- 您的雙手看上去很髒或自己感覺很髒
- 進食或準備食物之前
- 使用洗手間之後

用肥皂和水清潔雙手時，請遵從以下步驟：

1. 捲起長袖，並將手腕上的手錶、手鐲和其他物品往上推。
2. 用溫水溼潤雙手，
3. 並以足量的肥皂覆蓋之。
4. 揉搓肥皂水並使其覆蓋您的雙手、手腕、手指、手指尖和大拇指，
5. 搓洗雙手 15 至 30 秒。
6. 用溫水沖洗雙手，
7. 並以紙巾擦乾雙手。
8. 用手隔着紙巾關閉水龍頭。



**我的醫護團隊何時需要清潔他們的雙手？**

(When does my healthcare team need to clean their hands?)

為您提供看護服務時，您的醫護團隊必須遵循「4 Moments for Hand Hygiene（手部衛生的 4 個時刻）」。他們會在以下時刻清潔雙手：

#### 時刻一 (Moment 1)

- 進入您的房間之前
- 在觸摸您或您身邊的任何物品之前，包括您的衣物及個人物品

**時刻二 (Moment 2)**

- 戴上手套之前
- 在進行醫療處理之前，例如，靜脈輸注（IV）、更換敷料、照料您的導管或為您準備藥物

**時刻三 (Moment 3)**

- 在接觸您的體液後，例如，血液、尿液（小便）、糞便（大便）、嘔吐物或唾液（口水）
- 在脫下接觸過您體液的手套後（例如，為您更換敷料或為驗血而抽取您的血液）

**時刻四 (Moment 4)**

- 在觸摸您或您身邊的任何物品之後
- 在離開您所在的區域之前

若您看到您醫護團隊的某位成員沒有清潔雙手，您可以說：「I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them?（我沒有看到您清潔雙手，麻煩您清潔一下好嗎？）」您的醫護團隊非常歡迎您的提問。

也請提醒訪客清潔他們的雙手，這樣病菌就不會進入您的房間。

**讓我們清潔雙手，一起建立一個更安全的環境。**

最後一次審查：2020 年 11 月 30 日

作者：感染預防和控制（Infection Prevention & Control）。Alberta Health Services

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。