

# 手部卫生

## 手部清洁指南

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



#### 我为什么需要清洁双手？

**(Why do I need to clean my hands?)**

清洁双手（也称为手部卫生）是阻止细菌传播的最佳方法之一。细菌主要通过我们的手传播。细菌几乎无处不在，包括电话、门把手和栏杆，您随时随地都可能感染细菌。您可能会在毫不知情时通过医院、诊所或其他医疗机构传播这些细菌。

您的双手看似干净，但仍可能带有引起感染的细菌。如果忘记洗手或没有清洗干净，您可能就会将细菌传播给其他人。如果您在手不干净的情况下触摸了自己的眼睛、口鼻或身体上的伤口，您也会让自己感染细菌。

促使您的家人、访客和医疗护理团队在每次探望您或帮助您治疗时都要清洁双手，这点非常重要。帮助阻止细菌传播，防止他人在医疗机构感染细菌。

#### 我什么时候需要洗手？

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

您需要勤洗手，例如：

- 煮饭和吃饭之前
- 触摸自己的眼睛、口鼻之前
- 使用卫生间、擦鼻涕或用手遮挡咳嗽或喷嚏之后
- 与患者或居住在医疗机构中的人员（居住者）接触之前，以及进入他们的房间之前
- 与患者或居住者进行任何接触之后，以及离开他们的房间、科室和医疗机构之后

#### 我应该使用洗手液还是肥皂和水？

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

您可以使用洗手液（含酒精的洗手液）或肥皂和水洗手。

在以下情况中最好使用洗手液：

- 您的手看起来或感觉不脏
- 您进出患者或居住者房间、科室和医疗机构时

请按照以下步骤使用洗手液清洁双手：

1. 卷起长袖，将手表、手链和手腕上的其他物品向上推。
2. 在手上挤出手掌大小的洗手液。
3. 将洗手液涂抹到手、手腕、手指、指尖和拇指上。
4. 揉搓直至双手完全干燥。



在以下情况中最好使用肥皂和水：

- 您的手看起来或感觉脏
- 煮饭或吃饭之前
- 使用卫生间之后

请按照以下步骤使用肥皂和水清洁双手：

1. 卷起长袖，将手表、手链和手腕上的其他物品向上推。
2. 用温水弄湿双手。
3. 将足够多的肥皂涂在手上（将手涂满为止）。
4. 将肥皂涂抹到手、手腕、手指、指尖和拇指上。
5. 擦洗 15 到 30 秒。
6. 用流动的温水冲洗双手。
7. 用纸巾将手拍干。
8. 用纸巾关闭水龙头。



## 我的医疗护理团队何时需要洗手？

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

您的医疗护理团队在为您提供护理服务时会遵循“4 Moments for Hand Hygiene（手部卫生的 4 个关键时刻）”。他们会在以下时刻清洁双手：

### 时刻 1 (Moment 1)

- 进入您的房间之前
- 接触您或您周围的任何物品（包括您的衣物和个人物品）之前

## 时刻 2 (Moment 2)

- 戴手套之前
- 执行任何医疗程序之前，例如开始静脉注射 (IV)、换药、调整导管或备药之前

## 时刻 3 (Moment 3)

- 接触您的任何体液之后，如血液、尿液、粪便、呕吐物或唾液
- 摘下与您的体液接触过的手套之后（例如换药或抽血以进行血液检查）

## 时刻 4 (Moment 4)

- 接触您或您周围的任何物品之后
- 离开您所在区域之前

如果您发现医疗护理团队的任何成员没有洗手，您可以说，“I didn't see you clean your hands, would you mind cleaning them?（我没有看到您清洁双手，劳烦您清洁一下可以吗？）”医疗护理团队可以随时解答您的问题。

另外，也请提醒访客洗手，以免细菌进入您的房间。

**通过保持双手洁净，我们可以创造一个更安全的环境。**

最后一次审查：2020 年 11 月 30 日

作者：Alberta Health Services 感染预防和控制部

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。