

# 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。**

目前版本：2020 年 11 月 30 日

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

本資訊僅供參考之用，不得取代醫療建議、指示或治療。如有疑問，請向您的醫護人員查詢。