

# 大埔崇德黃建常紀念學校

## 正確洗手方法指引

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等疾病。

### 1)應在何時洗手:

其實完全沒有限制，但特別任何在校人士在以下情況下必要洗手:

- (一)如廁、咳嗽或打噴嚏後
- (二)處理食物及進食前
- (三)處理糞便或呼吸道分泌物染污的物件後

### 2)要去除雙手的污垢及細菌，可以用不同的洗手方法，以下的提議可作為參考:

- (一)開水喉洗濯雙手。
- (二)加入梘液(若有)，用手擦出泡沫。
- (三)最少用十秒時間擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水。
- (四)洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- (五)用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
- (六)雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭。
- (七)關上水龍頭時：先用抹手巾包裹著水龍頭；或先潑水將水龍頭沖洗乾淨；或由他人代勞。

### 3)注意事項:

- (一)絕對不要與別人共用毛巾或紙巾。
- (二)毛巾用畢後必須立即放好，而抹手紙則應妥為棄置。
- (三)私用抹手毛巾應放置妥當，不要與其他人共用，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多條毛巾供每日使用，則更為理想。

### 參考資料

- 1)衛生署 2008 健康地帶 傳染病 印刷教材 / 單張 正確洗手方法指引  
[http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2123&HTMLorText=0](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2123&HTMLorText=0)
- 2)衛生署 衛生防護中心 2008 感染控制須知 正確潔手方法  
[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/HandHygieneGuidelines\\_140308\\_Chi\\_Rev.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/HandHygieneGuidelines_140308_Chi_Rev.pdf)

# 正確

# 洗手方法指引

HP 衛生防護中心



## 我們應該在甚麼時候洗手？

- 如廁、咳嗽或打噴嚏後
- 處理食物及進食前
- 為幼童或病人更換尿片後，及處理糞便或呼吸道分泌物染污的物件後

2005 修訂



衛生署

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等疾病。

### 正確洗手方法

要去除雙手的污垢及細菌，可以用不同的洗手方法，以下的提議可作為參考：

1



開水喉洗淨雙手。

2



加入肥皂，用手擦出泡沫。

3.2



最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水。

3.1



3.3



6



雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭。

關上水龍頭時：

- 先用扶手巾包裹著水龍頭；或
- 先潑水將水龍頭沖洗乾淨；或
- 由他人代勞。

5



用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。

4



洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。

### 注意：

絕對不要與別人共用毛巾或紙巾。

毛巾用畢後必須立即放好，而抹手紙則應妥為棄置。

私用抹手毛巾應放置妥當，不要與其他人共用，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多條毛巾供每日使用，則更為理想。

鳴謝：一社（本單張卡通人物原創者）

香港特別行政區政府新聞處設計  
政府資訊服務署印

# 潔手技巧

至少二十秒的搓手步驟

