



正確洗手方式

正確洗手方法包含下列五個步驟：

- 1、**濕**：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。
- 2、**搓**：雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕最少要洗 20 秒。
- 3、**沖**：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 4、**捧**：因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭洗乾淨，或用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭。
- 5、**擦**：以擦手紙將雙手擦乾。

四、洗手的注意事項：

1. 最好使用溫水：攝氏 38-42 度的溫水比冷水較有清潔效果。
2. 去除手部首飾：如手上戴了戒指，會使局部形成一個藏污納垢的特區，難以完全洗淨。
3. 要使用肥皂：效果比單獨用水洗要好得多。
4. 時間 30 秒：全部的洗手時間至少約需 30 秒，才能達到有效的清潔。
5. 沖洗乾淨：在整個沖洗過程中，雙手須保持比較向下的姿勢，以避免水逆流回未洗的手肘部位。
6. 使用擦手紙：最好不要使用毛巾，因毛巾容易潛藏病菌，易將洗淨的雙手沾染病菌。擦手紙使用完暫勿丟棄，可用來關閉水龍頭或開門，避免剛洗淨的手又碰觸公共物品表面而沾染細菌或病毒。
7. 指甲須減短：洗手不能忽視容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲縫及指關節等，指甲縫並須隨時保持清潔。

	1.濕：在水龍頭下把手淋濕
	2.搓：擦上肥皂或洗手液，兩手交叉並互相摩擦，兩手搓揉手掌及手背，作拉手姿勢以擦洗指尖，此動作至少須 20 秒。
	3.沖：用清水將雙手沖洗乾淨。
	4.捧：捧水將水龍頭清洗乾淨。
	5.擦：用擦手紙、乾淨的毛巾或手帕將手擦乾淨。