



手部衛生的重要性

一、手部衛生的重要性

手部衛生是預防醫療照護相關感染，最簡單、有效的方法。加強手部衛生習慣除了能幫助控制醫療機構內感染的流行，亦可降低在社區及學校發生交叉感染的風險。

二、皮膚上的微生物

- (一) 固有性微生物：大部分固有性微生物無害，很少造成感染，但對低抵抗力宿主或免疫系統嚴重破壞時，則能致病。
- (二) 暫時性微生物：90%以上可由一般性洗手方式清除，也容易被各種洗手消毒劑殺死。

三、洗手的種類

(一) 一般性濕洗手

使用肥皂（洗手乳）及清水搓揉，洗手時間達40~60秒，即可清除手上大部份的暫時性微生物。

依據衛生福利部疾病管制署一般民眾版-洗手五時機：吃東西前、照顧小孩前、看病前後、上廁所後、擤鼻涕後。

(二) 乾洗手

使用醫療機構提供的75%酒精或市售乾洗手液搓揉，洗手時間20~30秒，是在醫療機構較便利的洗手方式。

使用時機：接觸抵抗力低病人前（如抱嬰兒前）、接觸病人後（如加護病房會客後）、接觸病人週遭環境後（如病床、病人使用儀器）。

因酒精只能殺死或抑制菌叢，無法除去手部污垢、對孢子類也（spores）無殺菌效果，如腸病毒、困難梭狀芽孢桿菌（*Clostridium difficile*）、諾羅病毒（Norovirus），所以有傷口的皮膚、處理污物及分泌物後、處理乾洗手無法殺死的細菌時，是不適用酒精性乾洗手的。

四、乾/濕洗手的步驟

洗手步驟七字訣：內、外、夾、弓、大、立、腕。



參考資料

疾病管制署手部衛生專區 (2021)。手部衛生專區。 <https://www.cdc.gov.tw/Category/List/cdY5T1LSwpw6wKrEAt7yCw#>

World Health Organization (2020). *Evidence of hand hygiene as the building block for infection prevention and control*. https://www.researchgate.net/publication/344882301_WHO_Global_Infection_Prevention_and_Control_Unit

**護理指導評值：**

◎是非題

1. () 洗手步驟七字訣：內、外、夾、弓、大、力、腕。
2. () 加強手部衛生習慣除了能幫助控制醫療機構內感染的流行，亦可降低在社區及學校發生交叉感染的風險。
3. () 酒精只能殺死或抑制菌叢，無法除去手部污垢、對孢子類也無殺菌效果。

◎選擇題

4. () 依據衛生福利部疾病管制署一般民眾版-洗手五時機分別為？
(1)吃東西前；(2)照顧小孩前；(3)看病前後；(4)上廁所後；(5)擤鼻涕後；(6)以上皆是
5. () 一般性濕洗手搓揉洗手時間應達多久：(1)20~30 秒；(2)5~10 秒；(3) 40~60 秒。
6. () 來醫院看病時，應於下列時機進行洗手？
(1)接觸抵抗力低病人前（如抱嬰兒前）
(2)接觸病人後（如加護病房會客後）
(3)接觸病人週遭環境後（如病床、病人使用儀器）
(4)以上皆是

(答對 5-6 題 ⇨ 完全了解；答對 3-4 題 ⇨ 部分了解；答對 1-2 題 ⇨ 完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(O) 4.(6) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
感染及熱帶醫學科
諮詢電話：(02)24633330