6.6 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) 衞生防護中心- 正確洗手五部曲
https://www.chp.gov.hk/tc/resources/e_health_topics/pdfwav_2886.html

衛生防護中心
Centre for Health Protection

健康在你手
Wash hands for better health

正確洗手五部曲
5 Steps For Proper Hand Washing



衛生署
Department of Health