



手部衛生 要緊記

一般的傳染病(如流行性感冒、手足口病、諾如病毒感染等)都很容易通過人與人之間的緊密接觸而傳播。若雙手被污染後沒有洗淨便接觸他人，病毒/病菌就有機會傳播到別人身上。因此，保持手部衛生能有效防止傳染病散播。


健康焦點

要避免受傳染病感染，大家應時刻緊記：

何時應洗手？

						
觸摸眼/鼻/口前及接觸體液/呼吸道分泌物後	如廁後	觸摸公共物件後	處理食物及進食前	探訪醫院/診所或接觸病人之前後	接觸動物/家禽後	更換尿片後

正確的洗手/搓手步驟 (最少20秒)



1. 掌心
2. 手背
3. 指罅
4. 指背
5. 拇指
6. 指尖
7. 手腕

更多資訊

★ 想知更多有關**感染控制**的資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

http://www.redcross.org.hk/hcs_files/hf_news/200906.pdf

★ 參考資料 / 有用資訊：

衛生防護中心：

http://www.chp.gov.hk/files/pdf/HandHygieneGuidelines_140308_Chi_Rev.pdf





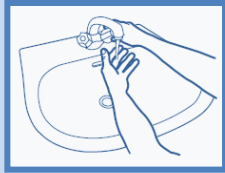
洗手與搓手

如雙手有明顯污漬或被體液/呼吸道分泌物污染，應用梘液徹底洗手。

但如果雙手沒有明顯污漬，則可用酒精搓手液消毒雙手

注意事項：

洗手



- 最少20秒
- 洗手前應把飾物及手錶除下。如戒指未能除下，應轉動戒指以清潔手指被戒指覆蓋的位置
- 洗手後不要再直接觸摸水龍頭，並洗手後應使用即棄的抹手紙或乾手機乾手

搓手



- 最少20秒
- 酒精搓手液應含有70-80%的酒精
- 搓手後應讓酒精自然揮發，無需用抹手紙抹乾

以上內容只作參考用途

參考資料

• <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/460/19728.html>

更新日期: 2013年1月15日

伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 健康專題講座：各類常見的傳染病及家居急救題目
- 健康教育展板借用：預防傳染病、家居安全及家居急救
- 攤位遊戲借用，題目包括：預防傳染病及家居安全



- 其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何詠琪：



3103 4067或



dorothy.ho@redcross.org.hk