

# 你真的會洗手嗎？

## 洗手口訣 5+7



### 正確洗手 5 步驟



1 打開水龍頭把手淋濕，  
抹上肥皂或洗手乳



2 肥皂起泡泡後，  
將手心、手背、  
指縫搓擦 20 秒



3 用清水將雙手  
沖洗乾淨不殘留



4 捧水沖洗水龍頭後，  
關閉水龍頭



5 用乾淨毛巾  
或紙巾把手擦乾

我們的手會經常接觸公共環境，如門，把手，扶手，購物時的提籃，推車等，或是錢幣紙鈔，其中有許多器物根本是沒有經常消毒的，所以其實手上常常都會帶有很多細菌和病毒。而洗手，是清除這些病原體，降低感染率的最有效方法之一。

### 什麼時機應該洗手？

吃飯前、家屬、朋友探病前；醫生執行醫療行為前等



你真的會洗手嗎？

**洗手不是弄濕再擦乾就有用！**

相信大家都聽過，  
洗手就是要「濕，搓，沖，捧，擦」的口訣。

- (1) 正確洗手步驟：濕、搓、沖、捧、擦，大約需要40-60秒。
- (2) 正確搓手步驟：按壓、搓手，大約20-30秒。

