

你真的洗干净手了吗？

台州市立医院 2024年10月12日 09:21 浙江



商场、快递站、公交车、电影院……这些公共场所有多“脏”，你知道吗？我们的日常生活环境里，广泛存在许多致病菌污染问题，空气中那些肉眼看不见的细菌、病毒无所不在，而它们，也是造成许多疾病传染和扩散的原因之一。

俗话说“病从口入”，手在日常生活中用途多样且使用频繁，极易沾染病菌，是病菌入口的重要载体。**洗手是生活中防范病菌“侵入”必不可少的一道步骤。**



虽然我们每天都在洗手，但你的手真的洗干净了吗？会不会“越洗越脏”？在10月15日全球洗手日即将到来之际，一起来学习一下如何正确洗手吧。



日常勤洗手

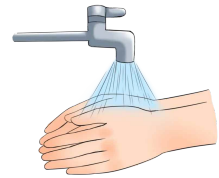
细菌进入人体的“门路”众多，如口、皮肤、鼻咽喉、气管等，其中“口”位列第一。常见的流感、红眼病、手足口病、诺如病毒等，都会通过手这一媒介传染。

及时洗手能够有效降低疾病发生的风险。有研究表明，洗手能将人们患上常见呼吸道疾病的风险降低45%以上，是最经济、有效的预防疾病方法之一。



那么，一天当中什么时候需要洗手呢？在准备食物前、中、后以及饭后，处理伤口前后，上完厕所，以及帮婴儿更换尿布前后，擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后，接触垃圾，触摸眼睛、鼻子或嘴巴前后，大家都知道要洗手。

此外，接触动物、动物饲料或动物粪便后，处理宠物食品或宠物零食后，佩戴隐形眼镜前后，户外运动、玩耍后，以及离开公共场所或接触过公共物品，如电梯扶手、按钮、快递、活动器械、共享单车等，也都需要及时洗手。



正确洗手很重要

正确洗手的关键要点如下：

- 1、要用流动的水洗手；
- 2、让香皂或者洗手液充分揉搓、起泡泡；
- 3、每个地方都要洗干净，包括手心、手背、手腕、手指缝，指甲缝，每个角落都不能放过；
- 4、肥皂泡要彻底冲干净；

5、洗手后要用一次性纸巾擦干。

七步洗手法



1

掌心相对，手指并拢相互揉搓。



2

手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。



3

掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



4

双手指相扣，互搓。



5

一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行。



6

将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交互进行。



7

螺旋式擦洗手腕、手臂，交替进行。

注意：

- 1、每步至少来回洗五次；
- 2、尽可能使用专用洗手液；
- 3、洗手时应稍加用力；
- 4、使用流动的清水；
- 5、使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手。



常见的洗手误区要注意

误区一：单纯“水洗”



很多人不用洗手液、肥皂，仅靠流动的水冲洗双手，是洗不掉细菌的，大量的细菌依然还在手上，充其量也只能是心理安慰，手还是脏的。



日常生活中，推荐用洗手液来洗手。没有洗手液时可使用香皂或肥皂，但需要保持干燥，否则容易滋生细菌。

误区二：洗手速战速决



洗手的时候，虽然用了洗手液或肥皂，但是搓洗时间过短，刚出泡沫就进行冲洗，且冲洗次数过少，这样的洗手对清除病菌作用不大。

建议洗手时，用肥皂持续搓揉20秒，采用正确的方式搓洗后，再用流动水冲洗15秒以上，整个洗手过程保持40-60秒。

误区三：洗手次数越多越好，洗手液用得越多越好



很多人生怕洗不干净，所以按出大量洗手液在手上，洗的时候使劲揉搓。也有很多人认为洗手次数越多越好，一天洗手很多次。

其实这样的行为会损伤手部皮肤屏障，长此以往，可能会变成敏感肌，引起皮肤病，建议适量使用洗手液，在合适的时机洗手。每次洗手后，及时用护手霜、润肤乳进行手部皮肤的保湿和屏障修复。



误区四：用洗手盆洗手



很多人认为，使用洗手盆洗手，不仅能节约用水，手也能洗干净。其实经过反复洗手后，洗手盆里的水已经被弄脏了。用脏水洗手，手仍然是脏

的，达不到洗干净手的目的。甚至多人合用一盆水洗手，那手被污染的程度就更严重了。

误区五：洗完手用烘干机代替擦手



烘干机吹出的一般是暖风，温度达不到高温杀菌的程度，加之洗手间一般比较潮湿，湿热环境下烘干机内反而容易滋生细菌。使用烘干机时细菌就会吹到手上，手上的细菌反而更多，越吹越脏。**如果使用烘干机，建议定期清洗内部，避免滋生大量细菌。**

误区六：湿纸巾代替洗手



湿纸巾使用方便，很多人习惯在饭前饭后或出入公共场所后，用湿纸巾擦一擦来代替洗手。湿纸巾擦手并不等同于洗手，因为再怎么用湿巾反复擦手，也无法完全去除皮肤表面的细菌。同时不少湿巾含有丙二醇、苯扎氯胺等成分，长期使用存在安全隐患。

因此，**在不具备洗手条件时，可用湿纸巾辅助手部清洁，但不能代替科学洗手。**

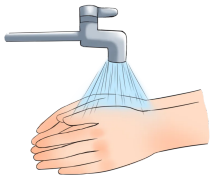
误区七：洗手液里加水





有些人为了节约选择在洗手液中加入水，其实这是不可取的，因为洗手液里含有抑菌、消毒成分和活性剂，为达到消毒效果，其浓度和成分的配置是有科学依据的。

若是往洗手液中加入水，会使洗手液失去原有的杀菌和消毒作用，降低洗手液的功效。掺了水的洗手液如果长时间搁置，更易滋生细菌。



供稿 | 院感管理与公共卫生部 胡迪
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 杨丽琴 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

