



洗手：防止病菌傳播

Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

應經常洗手，保持自己和他人的健康。洗手是防止病菌傳播最重要的步驟。諸如傷風、流感、腹瀉和嘔吐等疾病都是由病菌引起的。

為甚麼洗手如此重要？

清洗您和孩子的雙手，是防止病菌傳播的最佳方法。病毒可以在硬質表面上存活最多 2 天，在手上也可以存活達 5 分鐘。洗手可以保持雙手清潔，清除致病病菌。

我們觸摸到周圍的人或物件時，雙手便會沾染病菌。生食、寵物和日常生活中的許多物品都帶有病菌。替孩子擦鼻涕或換尿片是使雙手沾上病菌的常見途徑。您無法避免接觸病菌，但您可以通過瞭解何時該洗手來降低自己和他人感染病菌的概率。

如何正確洗手？

請遵照以下方式為您自己和孩子正確洗手：

1. 摘下手指和手腕上的戒指或其他首飾
2. 用溫水打濕雙手
3. 用肥皂和清水清洗雙手的各個部位至少 20 秒，并雙手互搓產生泡沫（您可以唱 ABC 兒歌，以保證孩子清洗足夠的時間）
4. 在流動的溫水下充分沖洗雙手
5. 用乾淨的布或抹手紙擦乾雙手

6. 準備離開公共廁所時，應將紙巾墊在手上關水龍頭和開門

如果您所在的地方沒有肥皂和水，可以使用含酒精的手部消毒液。塗上凝膠狀或泡沫狀的消毒液後，雙手互搓直至乾燥。只要手上沒有肉眼可見的髒污，使用手部消毒液是清潔雙手的簡便方法。

應該如何為寶寶清洗雙手？

請遵照以下方式正確地給寶寶洗手：

1. 使用肥皂和一塊溫熱、乾淨的濕巾（棉布毛巾或抹手紙均可）
2. 使用另一塊溫熱、乾淨的濕巾抹去所有肥皂
3. 認真擦乾

我應該何時洗手？

如果您要參與的活動會增加感染或傳播病菌的風險，您應在活動之前或之後洗手。

做下列事情之前，您應洗手：

- 備餐或進食
- 為寶寶或兒童餵食，包括母乳餵哺
- 給兒童服藥
- 換尿片
- 使用牙線
- 戴上或摘下隱形眼鏡

做下列事情之後，您應洗手：

- 換尿片
- 照護生病的兒童
- 為您的孩子擦鼻子，或是您自己擤鼻涕
- 幫助兒童如廁
- 自己如廁
- 處理生食（例如生肉或生禽）
- 觸摸寵物或動物
- 清理寵物籠或寵物如廁盆
- 打掃衛生

兒童應該何時洗手？

兒童在每一次進食或觸摸食物前都應該洗手。

做下列事情之後，兒童應洗手：

- 如廁
- 擤鼻涕
- 用手遮掩著咳嗽或打噴嚏
- 戶外玩耍
- 與寵物或動物玩耍

幫助幼兒洗手，確保他們用正確的方法將手洗淨，這一點很重要。

如何避免在洗手時將病菌傳給他人？

您可採取以下措施，避免在洗手時將病菌傳給他人：

- 確保每個孩子都有單獨的乾淨毛巾，用來擦手和擦臉
- 用流動的自來水洗手，不要用面盆接水來洗手

來源：加拿大兒科醫師協會（Canadian Paediatric Society），網址：www.caringforkids.cps.ca
經許可改編。