

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。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、動物及日常生活中的許多物品都帶有病菌。自己擤鼻涕或替孩子擦鼻子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，並雙手互搓產生泡沫（可以通過唱 ABC 字母歌，來保證孩子清洗足夠的時間）
4. 在流動的水下充分沖洗雙手
5. 用乾淨的布或紙巾擦乾雙手
6. 如果您使用的是公共廁所，離開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，可以使用含酒精的消毒搓手毒液。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，使用消毒搓手液是清潔雙手的便捷方法。請將消毒搓手液放在兒童接觸不到的地方，以免誤食造成傷害。

應該如何為嬰兒清洗雙手？

請遵照以下方式正確地給嬰兒洗手：

1. 使用肥皂和一塊乾淨的濕巾（布毛巾或紙巾均可）
2. 用另一條乾淨的濕巾抹去所有肥皂
3. 認真擦乾

我應該何時洗手？

在雙手明顯髒污時，以及在觸摸眼睛、鼻子、嘴巴或臉部之前，請洗手。如果您要參與的活動會增加接觸或傳播病菌的風險，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，包括哺乳
- 給任何人服藥
- 換尿片
- 使用牙線
- 戴上或摘下隱形眼鏡
- 照顧任何生病的人

做下列事情之後，您應洗手：

- 換尿片
- 照顧任何生病的人
- 為您的孩子擦鼻子，或是您自己擤鼻涕
- 如廁或幫助孩子如廁
- 處理生食（例如生肉或生禽）
- 觸摸寵物或動物
- 清潔寵物或動物籠子或廁盆

- 打掃衛生
- 處理垃圾

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
- 擦鼻涕或擤鼻子
- 用手遮掩著咳嗽或打噴嚏
- 戶外玩耍
- 與寵物或動物玩耍
- 上學或去日托

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
- 用流動的水洗手，不要用面盆接水來洗手
- 如果您使用肥皂，請將其放在排水的容器中以保持乾燥

資料來源：加拿大兒科醫學會

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

經許可改編。