

6.7 正確洗手方法指引及洗手間使用指引

1. 正確洗手方法指引

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播痢疾、霍亂、肝炎、流行性感、手足口病等疾病

a. 應在何時洗手：

其實完全沒有限制，但特別任何在校人士在以下情況下必要洗手：

- 如廁、咳嗽或打噴嚏後
- 處理食物及進食前
- 處理糞便或呼吸道分泌物染污的物件後

b. 有效地去除雙手的污垢及細菌，可按以下步驟：

- 開水喉洗濯雙手
- 加入梘液，用手擦出泡沫
- 最少用十秒時間擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水
- 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾
- 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，關上水龍頭時：
 - 先用抹手巾或抹手紙包裹著水龍頭；或
 - 以潑水將水龍頭沖洗乾淨

c. 注意事項：

- 不可與別人共用毛巾或紙巾
- 毛巾用畢後必須立即放好，而抹手紙則應妥為棄置
- 私用抹手毛巾應放置妥當，不要與其他人共用，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多條毛巾供每日使用，則更為理想

2. 洗手間使用指引

- a. 抽氣扇及氣窗長期開啟，以保持空氣流通
- b. 排隊輪候時，少說話，與同學保持適當距離
- c. 如廁後必須沖水。沖廁時，請長按手掣，直至沖廁水把排泄物沖走為止
- d. 請把垃圾放進有蓋的垃圾桶內，保持地方整潔
- e. 使用洗手間後，請徹底清潔雙手，並用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾
- f. 保持地面乾爽
- g. 工友必須於每天早會後、小息後及放學後為廁所進行清潔消毒

3. 參考資料：

- 衛生防護中心2017 – 正確洗手方法指引
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_for_hand_hygiene_chi.pdf
- 2019年5月5日手部衛生日
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/101481.html>