

# 洗手

-最簡單最經濟最有效的管制措施



# 新莊仁濟醫院濕洗手宣導

1. 濕：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕



2. 搓：雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕最少要洗20秒。



3. 沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨



4. 捧：因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭沖洗乾淨，或用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭



5. 擦：以擦手紙將雙手擦乾。



【搓】的步驟：◎左右手交替。◎每個動作各搓揉五次

【內】

手心對  
手心搓揉



【外】

手心對手  
背搓揉



【夾】

手指交  
叉搓揉



【弓】

指背對掌心  
交扣搓揉、  
洗指背



【大】

虎口對姆  
指旋轉式  
搓揉



【立】

指尖對手  
心搓揉



【腕】

洗手應洗  
到手腕的  
部位



維護您的健康，請確實洗手

92.03.30制定

108.01.15第九次修訂

以上引用疾管局、醫策會  
台大醫院等網路資料



# 新莊仁濟醫院

## 乾洗手七步驟

### 【內】

手心對手心搓揉



### 【外】

手心對手背搓揉/再兩手交替



### 【夾】

手指交叉搓揉



### 【弓】

指背對掌心交扣搓揉、洗指背，再兩手交替



### 【大】

虎口對姆指旋轉式搓揉再兩手交替



### 【立】

指尖對手心搓揉，再兩手交替



### 【腕】

洗手應洗到手腕的部位，再兩手交替



108.01.15第九次修訂  
以上引用疾管局、醫策會、  
台大醫院等網路資料