

重症加護外科



洗手的重要性

專科護理師 顏桂香

接觸病人時，請先洗手!!!

每當進入醫院時，這一句小叮嚀的話，一定重複在我們耳邊，為什麼它這麼重要？

洗手是預防疾病最有效也最簡單的方法！洗手的好處除了促進健康外，亦可降低在學校、托兒所及社區發生交叉感染的風險，近年來氣候變化大，呼吸道及接觸性傳染疾病伺機而動，如：流感、麻疹、腸病毒、水痘及腸胃道腹瀉疾病等。

你我皆知，飯前要洗手，大家也知道，簡單的事，重複的做，確實的做，卻不簡單，管理學上有一句名言，一個過程中，最常出現且不重要的步驟，往往是最關鍵的。在某些職場，如有關飲食的行業，對於進入職場工作時，都明確的規定，要落實洗手這個概念。由上可以知道，當我們進入醫院，去關心我們生病的親人或生病的朋友時，洗手確實十分重要。

那為什麼我們要洗手呢？住加護病房病人抵抗力差，容易有感染的情形發生，在探視親友時如果沒有洗手，容易把病人身上的細菌帶回家，傳染給家人，所以探視前後都要洗手。院內感染嚴重影響健康照護品質、將會增加健康照護的成本及品質，不但會造成病人病情嚴重延長住院天數，更導致人力及醫療費用增加，嚴重者將造成病人死亡及醫療糾紛。醫院洗手可以有效預防院內感染。那洗手的時機是甚麼？醫院耳熟的五時機：1.接觸病人前。

2.執行乾淨/無菌操作技術前。3.暴露病人體液風險後。4.接觸病人後。5.接觸病人周遭環境後。那一般民眾甚麼時候要洗手呢？

1.吃東西前。2.照顧小孩前。3.看病前、後。4.上廁所後。5.擤鼻涕後。

我們如何去做好洗手的動作？

1. 淋濕雙手、取適量洗手劑於手掌。
2. 手掌對手掌互搓五次
3. 右(左)手掌搓揉左(右)手背五次
4. 指縫間搓揉各五次
5. 旋轉洗淨雙手指背
6. 虎口輪狀搓揉各五次
7. 雙手指尖互搓五次
8. 搓揉手腕各五次
9. 沖水時手指低於手肘
10. 取擦手紙擦乾雙手

洗手看起來是個簡單的動作，要落實他，可以降低院內感染及交互感染的情況，大家響應全民洗手運動，一起向細菌、病毒說「不」，同時大家一起來洗手。

