



病人和職業教育

手部卫生和感染预防

本信息介绍了如何使用肥皂和水或酒精洗手液进行手部清洁。

为什么手部卫生如此重要？

当细菌进入人体后，它们可能会引起感染。每个人在医院时都会有感染的危险。手部卫生是防止病菌传播和感染的最佳方法。通过洗手或使用含酒精的洗手液（如 Purell®）杀灭引起感染的细菌仅需 20 秒。您可以通过清洁自己的双手并要求访客清洁双手来采取行动。

我应该什么时候用肥皂和水清洁双手呢？

- 使用厕所、小便器或床边便桶后。
- 当您的手看起来有脏污的时候。
- 当您在进食或准备食物之前。
- 当您感染了艰难梭菌 (*C. diff*) 或诺如病毒时。
- 呕吐或咳痰之后。

用肥皂和水进行手部清洁的正确方法是什么？

1. 用温水湿润双手。如果可能，请使用液体肥皂。用足量的肥皂涂覆双手。
2. 揉搓双手，直到形成泡沫。手背、手指之间以及指甲周围和下方区域揉搓泡沫。
3. 持续揉搓双手至少 20 秒。

4. 用温热的流动自来水冲洗双手。
5. 用纸巾擦干双手。
6. 如有需要，使用干纸巾关闭水龙头并打开浴室门。



Please visit www.mskcc.org/zh-hans/videos/how-wash-your-hands-properly to watch this video.

我应该什么时候用酒精洗手液洗手呢？

- 当没有肥皂和水可用的时候。
- 当您离开您的病房以及您返回病房的时候。
- 进食前。

如果您无法下床，可以使用独立包装的手湿巾。

用酒精洗手液做手部清洁的正确方法是什么？

1. 使用足量的洗手液涂覆双手。
2. 揉搓双手，然后在手背、手指之间以及指甲周围和下方区域揉搓洗手液。
3. 继续揉搓，直到手部干燥。如果使用了足够的洗手液来杀灭病菌，那么在您的手感觉干燥之前，至少需要 20 秒的揉搓时间。请勿用水冲洗或用毛巾擦干双手。

在哪里可以获得更多关于手部卫生的信息呢？

如果您有任何疑问，请咨询您的医生或护士。您也可以访问以下网站了解更多信息：

世界卫生组织 (WHO)

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下任何一种情况，请您联系您的医疗保健提供者：

- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高
- 体温 \leq 96.8°F (36 °C)
- 新发寒战或出汗或情况加重
- 新发伤口周围发红或情况加重
- 新发伤口溢液或溢液增加
- 新发气短或呼吸困难或情况加重
- 心跳较平时加快
- 新发咳嗽或咳嗽加重
- 新发疼痛或疼痛加重

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on March 19, 2020
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center