

11 種情況必須用水洗手

19-01-2021 人民健康網

近日，多地爆出環境、物品上面檢出新冠病毒陽性，為了防範鍾南山院士所說的“環境傳人”問題，除了環境消殺，勤洗手必須牢記。很多人隨身攜帶手消毒液，需要時隨時擠出揉搓。但不應該忽視的是，流動水和肥皂洗手永遠是無法替代的，也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。雖然含酒精手消毒液可殺滅絕大多數已知的病原微生物，但它不能清潔手部，且對難辨梭菌、隱孢子蟲、諾如病毒、某些腸道病毒等無效，因此洗手至關重要。

有些情況，只能用肥皂和流動水洗手：

- 1.準備食物之前、期間和之後；
- 2.吃東西之前；
- 3.照顧嘔吐或腹瀉病人前後；
- 4.治療傷口前後；
- 5.如廁後；
- 6.換尿布後或是給用過衛生間的孩子清潔後；
- 7.接觸動物、動物飼料或動物糞便後；
- 8.處理寵物食品後；
- 9.接觸垃圾或化學品後；
- 10.手明顯髒污或油膩時；
- 11.接觸難辨梭狀芽胞桿菌、諾如病毒、隱孢子蟲、某些腸道病毒感染的患者後。如果身邊沒有肥皂和水，可使用酒精含量至少為 60% 的手消毒液，並儘快用肥皂和流動水洗手。

在醫院或療養院看望朋友或親人前後，可用手消毒液替代肥皂和流動水洗手。但需注意，成人使用手消毒液應至少取用 3 毫升，經測算，應按壓 2 泵，懸掛式手消毒液分配器也要 2 泵。

（北京協和醫院感染內科副主任、主任醫師 馬小軍）

（責編：許曉華、許心怡）

