

## 洗手五時機 When & Why (一般民眾版)

用肥皂(soap)洗手，是世界衛生組織認為最重要的公共衛生課題之一。民眾養成勤洗手的習慣，可預防腹瀉、呼吸道傳染病及腸道寄生蟲等疾病。以下五項洗手時機，將更具體呼籲民眾，落實洗手於日常生活中。

1 吃東西前	<p><b>When?</b> 不論是否使用餐具，吃東西前都應洗手。</p> <p><b>Why?</b> 生活環境中，存在許多看不見的細菌、病毒，雙手於不知不覺中會接觸、沾染，吃東西時雙手難免接觸到食物，容易將病菌帶入口中。</p>
2 照顧小孩前	<p><b>When?</b> 碰觸、逗弄、照顧嬰幼兒前，應先洗手。</p> <p><b>Why?</b> 嬰幼兒免疫系統尚未發展成熟，容易因感染病菌而生病，且常見於家中大人或大孩童(無症狀)，由外帶回家的病菌傳染。因此大人或大孩童返家後應更衣洗手，嬰幼兒照顧者於摟抱、親吻或餵食嬰幼兒前，應先洗手。</p>
3 看病前後	<p><b>When?</b> 進入醫院前，應先洗手；看病結束離開醫院前，也應該要洗手。</p> <p><b>Why?</b> 1. 無論是病患或陪同家屬，進入醫院前應洗手，避免將病菌帶入醫院，保護醫院內其他抵抗力弱的病患</p> <p>2. 在醫院的就診環境中(桌椅、門把等)，容易直接或間接接觸到病菌，故看病後、離開醫院前也要洗手，洗掉手上看不見的病菌，保護自己，也避免把病菌帶回家中。</p>
4 上廁所後	<p><b>When?</b> 不論是大號還是小號，如廁後都應該要洗手。</p> <p><b>Why?</b> 如廁過程中，雙手難免會接觸到尿液或糞便，甚至在翻馬桶蓋、開關門、沖水等動作時也可能沾染到病菌，因此上廁所後應洗手。</p>
5 擤鼻涕後	<p><b>When?</b> 雙手有接觸到口鼻分泌物時，就應該洗手。</p> <p><b>Why?</b> 平時應避免用手碰觸口鼻，以避免吃進病菌，特別是出現呼吸道症狀時(如：流鼻涕)，鼻腔分泌物含有大量病菌，即使用手帕、衛生紙等擤鼻涕，雙手仍可能沾染分泌物或病菌，一定要洗手，避免病菌傳播。</p>

