

投稿類別：本土關懷

篇名：

「洗」手衛家園-花蓮民眾對洗手觀念看法之研究

作者：

林子勤。自強國中。七年五班。

指導老師：

陳禹翔 老師

徐彥哲 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

2019 年冬天開始，一場突如其來的戰「疫」讓全世界都籠罩在新型冠狀病毒疫情的陰影中，病毒傳播速度快、感染範圍廣、防控難度大是前所未有的。為了減少被感染的機率，戴口罩、勤洗手以及保持社交距離是人人皆知要做到的事，不過做歸做，更重要的是用正確的方法做。一天，我在網路上看到了衛生福利部發的一篇文章，內容在講述根據疾病管制局最新民調結果顯示，國內約六成民眾不知道洗手後沒擦乾，手上細菌會不減反增；有超過六成民眾未落實洗手動作，「洗了等於白洗」。這個重要的話題立刻引起我的懷疑與興趣，因為平常在學校雖然看到同學有洗手的習慣，但卻不知道為什麼要洗手以及洗手的重要性，因此我想透過問卷調查的方式來了解大眾對洗手的觀念程度以及幫助同學教導他們正確的洗手方法。

### 二、研究目的

- (一)了解正確洗手的方法和時機
- (二)了解大眾對洗手觀念的看法
- (三)了解大眾是否有正確洗手
- (四)給予同學建議，讓他們更了解洗手的重要性

### 三、研究流程:

- (一)決定主題
- (二)尋找文獻資料
- (三)設計問卷調查
- (四)整理資料，寫報告

## 貳、正文

### 一、文獻資料

#### (一)有多數人未落實正確洗手:

疾管署針對民眾洗手行為調查結果顯示(2013)，有近六成的民眾不知道不擦乾雙手，潮濕的雙手仍然會附著細菌；超過六成民眾未落實正確洗手(包含未以肥皂/洗手乳等洗手，或洗手後未擦乾)；近五成民眾洗手過程中沒有使用清潔品(肥皂或洗手乳等)的習慣，亦有約三成民眾洗手後未把手擦乾。根據研究統計，人體本身就具有一些正常菌種，平均約 30 分鐘菌落數就會增生至原來的一倍，洗手無法有效將所有手部的細菌全部清除，但是透過洗手可以減少手部的菌落數，可大大降低感染的風險。

#### (二)用肥皂洗手可以降低得到疾病的機率:

世界洗手組織(Global Handwashing Day Organization)每年在逾 80 個國家推動「用肥皂洗手」，用肥皂洗手一直是國際公認最有效、最省錢的傳染病防治方式，洗手除了可降低 44%腹瀉罹病率，且能有效預防腸道及呼吸道傳染病，尤其台灣地區每年腸病毒傳染力強，除了幼兒之外，青少年甚至是成人都有感染腸病毒的可能，只是大多症狀較輕微，與感冒不易區分，最有效的預防方法為正確勤洗手。幼童如出入安親班、托兒所、室內兒童樂園等人口密集、互動頻繁的場所，返家或進食前需確實以「濕、搓、沖、捧、擦」5 步驟正確洗手。

#### (三)洗手的正確方法與時機:

正確洗手五時機分別為：

##### 1. 吃東西前

不論是否使用餐具，吃東西前都應洗手。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。

## 2. 照顧小孩前

碰觸、逗弄、照顧嬰幼兒前，應先洗手。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。

## 3. 看病前後

進入醫院前應先洗手；看病結束離開醫院前也應該要洗手。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；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，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。

## 4. 上廁所後

不論是大號還是小號，如廁後都應該要洗手。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。

## 5. 擤鼻涕後

雙手有接觸到口鼻分泌物時，就應該洗手。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。

而洗手五步驟是濕：用清水沖濕雙手，擦上肥皂或洗手乳，搓：兩手互相搓洗至少 20 秒，從手心、手背、手指依序仔細搓洗，沖：用清水將雙手的泡沫沖洗乾淨，捧：捧水將水龍頭沖乾淨，擦：取紙巾擦乾雙手，再將紙巾墊手關上水龍頭開關。這 5 個動作並不能完全把手洗乾淨，每個人對於「搓」的定義及動作都不同，但這裡面卻隱藏了大學問，因為手部要清潔的部位絕對不是只有較大面積手心、手背而已，手指縫、手指背、手指甲都是大家常忽略要清洗的地方(彭

幸茹，2018)。洗手的時間也是有講究的，雙手搓洗的時間至少要 15 秒，在 7 個搓洗步驟中，每個步驟約搓洗 5 次，所以完成一次濕洗手的時間平均約 40-60 秒之間；若是用酒精或是乾洗手液執行乾的話，平均約 20-30 秒，直到酒精揮發至乾，此時就不需再使用擦手紙了。正確洗手七字訣：

1. 內：將雙手手心互相搓洗。
2. 外：仔細搓洗手背。
3. 夾：十指交錯仔細搓洗指縫。
4. 弓：手指微微弓起，讓手指背與手心互相搓揉。
5. 大：別忽略搓洗大拇指與虎口處。
6. 立：指尖容易藏污納垢，可與手心互相搓揉。
7. 腕：手腕處若有手錶、飾品可先取下，洗手時連手腕一併搓洗。

#### (四)有關洗手的三個迷思

用熱水洗手比冷水更能幫助殺菌？這是錯誤的說法，在 2017 年《BBC》曾報導過，美國的羅格斯特大學進行了一個小型的研究，他們針對 20 人在使用 15 度和 38 度的水溫下洗手，哪個殺菌力比較好？實驗過程中先讓受試者雙手沾滿無害的細菌，然後使用相同劑量的清潔劑下，結果顯示在這兩種水溫下的殺菌效果是沒有差異性的，所以不管用冷水還是熱水洗手，都是一樣的。

酒精乾洗手為什麼沒辦法取代肥皂濕洗手 70~80%的酒精，可以殺死大部分的病毒，其中包括造成武漢肺炎的新型冠狀病毒。許多專家都會強調，乾洗手不如「濕洗手」，也讓人很疑惑，明明酒精就可以殺死病毒，為什麼乾洗手沒辦法取代用肥皂的濕洗手？台大感染科醫師李秉穎則(2020)說，酒精的確可以殺死新型冠狀病毒，但那是指在環境中的病毒，「飛沫中的病毒」是無法殺死的，因為它已經變成一坨，被飛沫給包起來了。比如你打一個噴嚏，噴嚏裡面有病毒，噴到的東西就會沾到飛沫，你摸了手上就會有飛沫，只用酒精消毒可以應急，但還是洗手比較好。根據日本京都府立醫科大學在 2019 年的研究，包藏在黏液裡的病毒，要浸泡在酒精中「4 分鐘」才會真正消滅，但那時候手部也會受到損害；

但如果是乾燥的病毒，只要接觸酒精「30 秒」就會失去活性。而肥皂雖然完全沒有任何殺菌的效果，但可以把手上包著病菌的飛沫、其他污染物給洗乾淨，反而更可以減少手上的病菌，間接減少手去摸口、鼻、眼而造成感染的機率。

大部分抗菌洗手液中添加的成分是「氯己定」，雖然可以殺死一些細菌，但已經被證實沒有辦法殺死新型冠狀病毒，所以並不像酒精一樣可以殺菌。但對預防武漢肺炎來說，抗菌洗手液就跟肥皂一樣，能把手上的病菌搓洗掉，反而比酒精更能殺菌。如果可以，還是要用肥皂洗手，酒精乾洗手可以在外面應急的時候，或是消毒物品時使用，但不是常態。」(李秉穎，2020)。

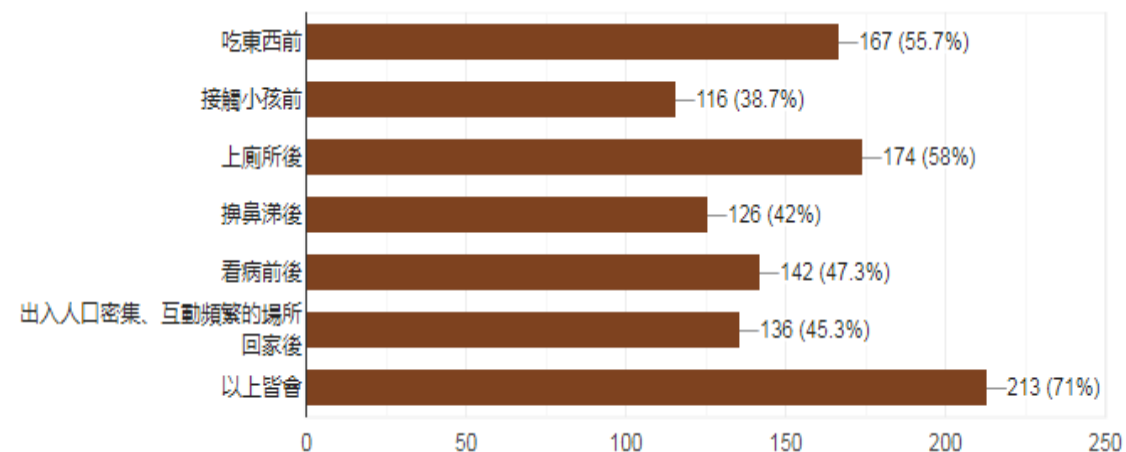
綜合以上資料，我發現洗手的時間太短，或是不是用流動的水，或是沒有整隻手仔細的搓洗，都沒辦法正確的把手洗乾淨，因為那些黏液並不是簡單就能清除，需要經過「搓洗」，才能把病菌搓掉。

## 二、問卷調查分析

本次研究共收回了 300 份問卷，有效問卷 300 份，無效問卷 0 份，其中男生 139 人，女生 161 人，各項統計如下：

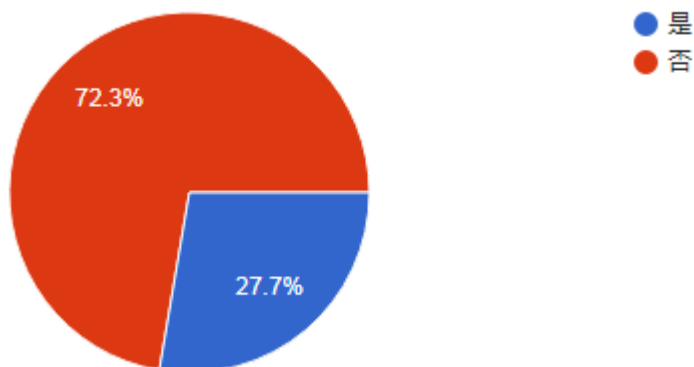
### (一)洗手的觀念

#### 1. 請問您在以下哪些情況會洗手？(複選)



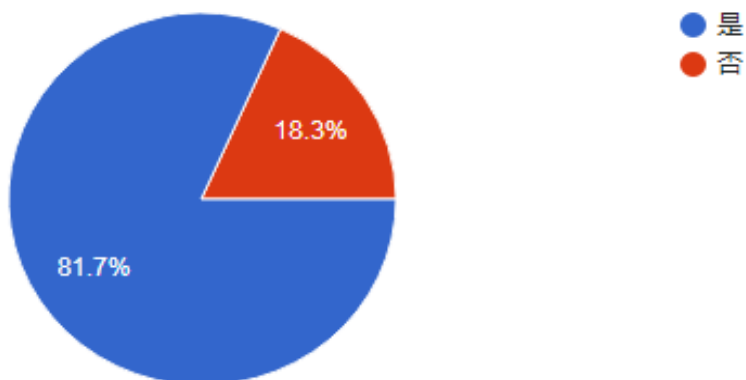
根據以上圖表可以看到，有將近七成的人（71%）在吃東西前、接觸小孩前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後及出入人口密集、互動頻繁的場所回家後都會洗手，可見大部分人的都有勤洗手的習慣。

2. 請問您是否因為這次 COVID-19 疫情才開始改變洗手的習慣？



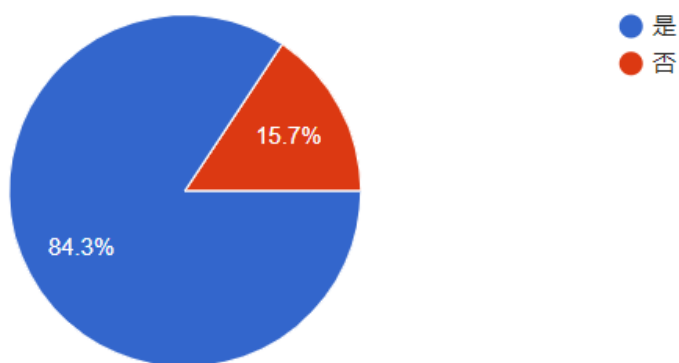
從左圖可以看到有將近七成（72.3%）的人因為 COVID-19 而改變洗手的習慣。

3. 請問您在洗手過程中是否會使用清潔用品(肥皂/洗手乳...等)？



從左圖可以看到有將近八成（81.7%）的人在洗手是會使用清潔用品。

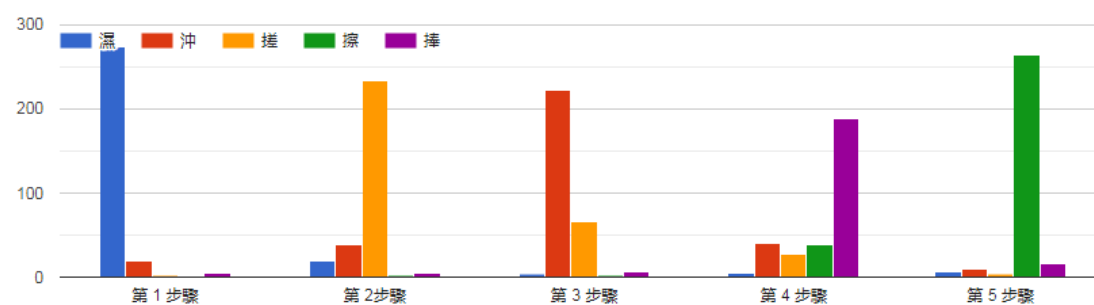
4. 請問您是否會在洗完後把手擦乾？



從圖中可以看到有將近八成（84.3%）的人在洗手後會將手擦乾，代表多數人也是有洗完手要擦乾的習慣。

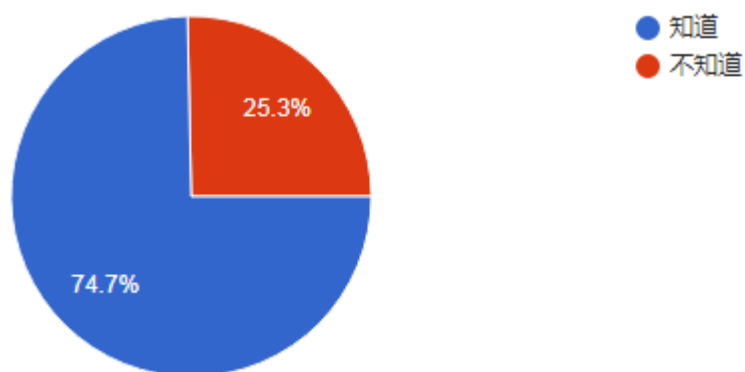
(二)洗手的方法

1. 您認為正確洗手的步驟為何(依順序填 1~5) ?



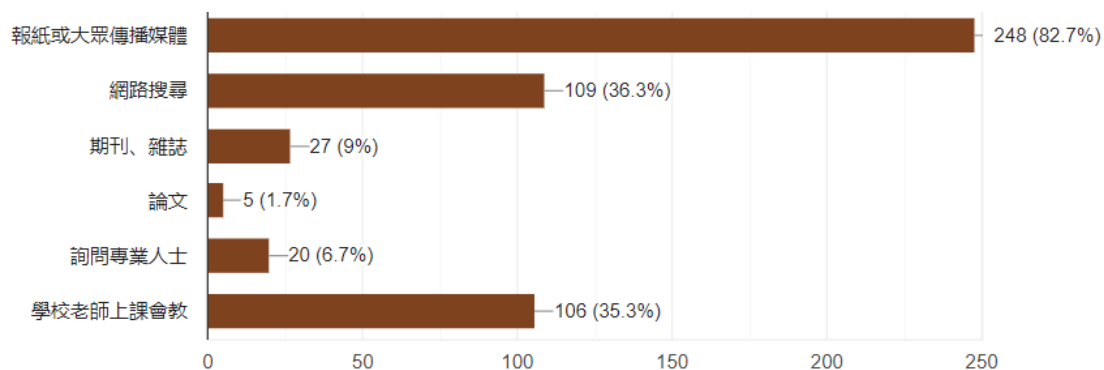
由上圖可知，大部分人認為第一步驟是濕，第二步驟是搓，第三步驟是沖，接著是捧，最後是擦。

2. 呈上題，對於「搓」的七字訣您知道是什麼嗎？



由左圖可知，有將近七成（74.7%）的人知道洗手「搓」的七字訣。

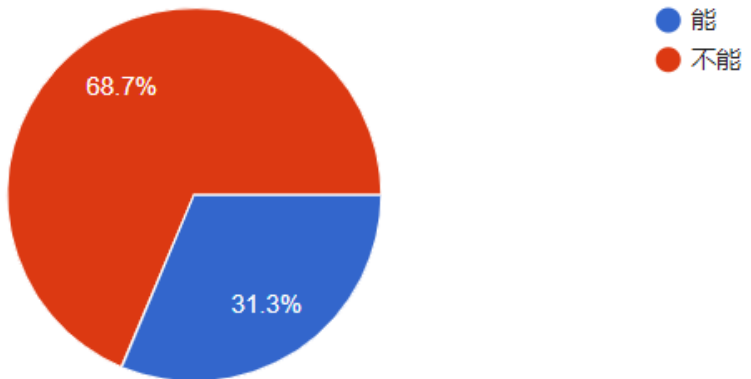
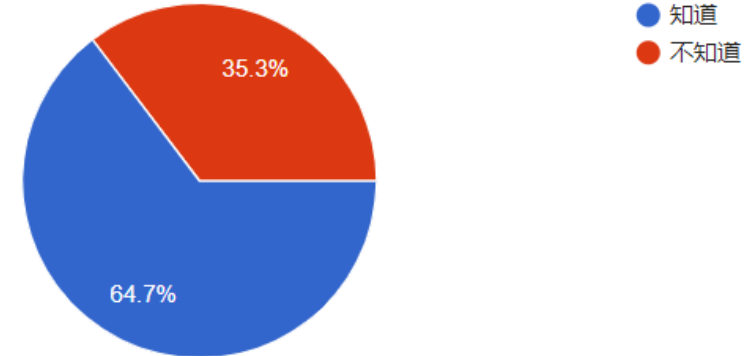
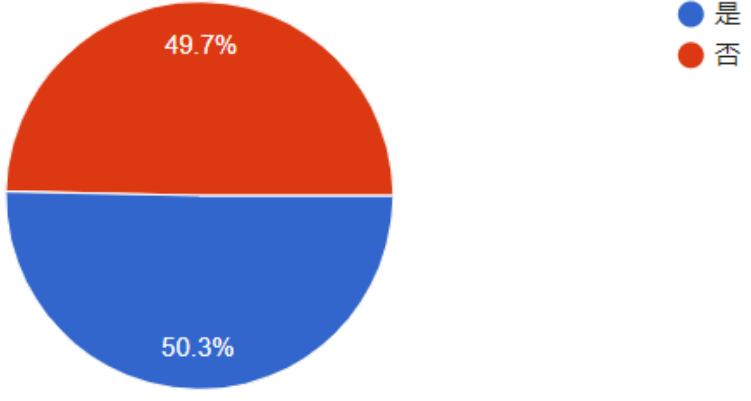
3. 請問您平常會從哪裡得知有關洗手的相關知識呢？



由上圖可知，有將近八成的人是從報紙或大眾傳播媒體得知洗手的相關知識。



(三)關於洗手的迷思

<p>1.您認為用熱水洗手比冷水更能幫助殺菌嗎？</p>  <p>● 能 ● 不能</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>能</td><td>31.3%</td></tr><tr><td>不能</td><td>68.7%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	能	31.3%	不能	68.7%	<p>從左圖可得知，有近七成(68.7%)的人認為熱水洗手其實並沒有比冷水洗手更有效幫助殺菌。</p>
Response	Percentage						
能	31.3%						
不能	68.7%						
<p>2. 肥皂沒有任何殺菌的效果，70~80%的酒精可以殺死大部分的病毒，請問您知道為何酒精乾洗手無法取代肥皂濕洗手嗎？</p>  <p>● 知道 ● 不知道</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>知道</td><td>64.7%</td></tr><tr><td>不知道</td><td>35.3%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	知道	64.7%	不知道	35.3%	<p>從左圖可得知，有近六成(64.7%)的人知道為何酒精乾洗手無法取代肥皂濕洗手。</p>
Response	Percentage						
知道	64.7%						
不知道	35.3%						
<p>3.請問您認為大部分抗菌洗手液能兼顧酒精的殺菌效果，又能有肥皂的洗手效果？</p>  <p>● 是 ● 否</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>是</td><td>50.3%</td></tr><tr><td>否</td><td>49.7%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	是	50.3%	否	49.7%	<p>從左圖可得知，對於「您認為大部分抗菌洗手液能兼顧酒精的殺菌效果，又能有肥皂的洗手效果？」這題中，回答「是」與「否」的人都占五成。</p>
Response	Percentage						
是	50.3%						
否	49.7%						

## 參、結論

透過這次的研究，我的結論如下：

### 一、了解正確洗手的方法和時機

1. 洗手的目的：污染的細菌及微生物可在手上存活 30 分鐘到數個小時，且可藉由手部的接觸傳染給其他人，因此洗手可以防止手部傳播，保護病患、保護醫療人員、也保護了家人，記得回到家中先洗手才可以防止把手部微生物帶回家，居家時的洗手可避免許多傳染病，且可防止病從口入。
2. 洗手的時機：建議洗手的時間為進食前、處理食物前、照護病患前、大小便後、打噴嚏或咳嗽後、處理排泄物或分泌物後、從外面返家或辦公室時、進出醫院前後、摸完寵物後，只要手部有髒污時就要洗手。
3. 洗手的方法：
  - (1) 普通洗手法：使用一般的洗手乳或肥皂，研究指出若依正確搓揉步驟洗手可以去除手上 98%以上的細菌及微生物，但如果沒有依正確的洗手步驟洗手或將洗手後手上多餘的水利用衣服擦乾，手上殘留的細菌數不會減少反而增加，所以一定要執行正確的洗手方式。
  - (2) 消毒性洗手：使用酒精性乾洗手液(手上無明顯髒污時可採用)，此方法對腸病毒、諾羅病毒及輪狀病毒是無效的，故家中有小朋友的民眾仍需使用普通性洗手法洗手。
4. 正確的洗手五步驟為「濕」、「搓」、「沖」、「捧」、「擦」，而在「搓」這個步驟裡還有個七字訣「內、外、夾、弓、大、力、腕」，最後還要最重要的一點，那就是要把手擦乾，以免手不但沒洗乾淨，甚至有更多的細菌在上面。
5. 洗手的注意事項：指甲應剪短、去除手上飾品、要使用肥皂、時間的長短、沖洗乾淨、使用擦手紙。

### 二、了解大眾對洗手觀念的看法

1. 有七成的民眾在洗手時機方面有正確洗手的習慣。
2. 有接近三成的民眾因為這次疫情關係會更注重正確洗手的習慣。

3. 有八成民眾在洗手過程中會使用清潔用品(肥皂/洗手乳...等)洗手。

4. 有八成多的民眾在洗完後把手擦乾。

三、了解大眾是否有正確洗手

1. 有七成多的民眾了解並知道洗手的正確步驟。

2. 有八成的民眾從報紙與大眾傳播媒體獲得洗手知識。

四、研究建議

根據這次研究我發現，雖然大部分的人有正確的洗手知識，但是還是有將近三分之一的人不清楚洗手的相關知識(例如手沒擦乾就走、不使用洗手乳或肥皂只用清水洗手、上完廁所後草率洗手、洗手後將手上多餘的水用衣服或頭髮擦乾等)，建議可以用大家最常接觸到的網路社群、大眾傳播媒體來讓民眾更清楚知道洗手的相關知識，例如在洗手檯旁或是隨身攜帶一條手帕、毛巾或擦手紙，在洗完手後以手帕、毛巾或擦手紙擦乾手，因為許多人在洗完手後不是沒擦乾手就是習慣直接用身上的衣服擦乾，這樣不但沒有達到洗手的作用反而還會增加手上的細菌，還有，手帕或毛巾必須保持著清潔與乾燥，因手帕和毛巾容易滋生細菌，易將洗乾淨的雙手再沾上細菌。

肆·引註資料

一、衛生福利部(100-09-14)。超過六成國人沒有正確洗手，洗了等於白洗「肥皂勤洗手、擦乾後再走」疾管局結合企業推全民洗手運動。取自於:衛生福利部

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-25088-1.html>

二、彭幸茹(2018-04-20)。洗手學問大護理師告訴你這樣洗才是正確的。取自於:Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/12234>

三、盧映慈(2020-03-20)。抗菌洗手液可以消滅新冠病毒嗎？感染科醫師解析 3 個洗手的重要知識。取自於:Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/74646>

四、羅雨寧(2012 年 6 月)。正確洗手保健康、手部衛生我關心。取自於:亞東紀念醫院-亞東院訊(第 151 期)。