



患者及照护者教育

## 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®）杀灭细菌仅需 20 秒。清洁自己的双手并要求访客清洁双手，避免感染。

### 我应该什么时候用肥皂和水清洁双手呢？

清洁双手：

- 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. 请揉搓双手。在手背、手指之间以及指甲周围和下方区域揉搓肥皂。
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](http://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？

用酒精洗手液洗手：

- 如果没有肥皂和水。
- 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. 请揉搓双手。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。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？

如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。您也可以访问以下网站了解更多信息：

美国疾病防控中心 (CDC)

[www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html](http://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html)

## 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 questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利