

“小习惯 大健康” | 一起来答洗手十问吧！

上海疾控 [上海疾控](#) 2023-10-16 15:00 发表于上海



健康生活从预防开始
Healthy Living Starts with Disease Prevention



干净的手 触手可及

良好的卫生习惯能够有效降低传染病感染的风险。研究表明，正确洗手可以降低 47% 的腹泻感染风险。无论对于个人还是家庭来说，养成良好的个人卫生习惯都是最直接、有效、经济的防病手段之一。

10 月 15 日是全球洗手日，今年的主题是“干净的手 触手可及”。在上海市卫生健康委员会的指导下，[上海市疾病预防控制中心](#)和上海市预防医学会联合主办了“‘手’护长幼 共享健康”第三届“小习惯 大健康”洗手日科普活动。洗手虽然是一项简单的卫生小习惯，但许多人对这个过程

存在一些误区。让我们一起回答 10 个洗手的问题，帮助你更好地掌握正确洗手，保护自己和他人的健康。

第1问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER FOR DISEASE PREVENTION & CONTROL

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

平时应该怎样洗手呢？

[连连看]



1 淋湿双手

2 用洗手液揉搓起泡

3 搓手20秒

4 流动水冲洗

5 擦干双手



青耕说

- 取下手上的**饰物及手表**，在流动水下**淋湿双手**；
- 取**适量洗手液**于掌心揉搓起泡；
- 认真揉搓双手**至少20秒**，注意清洁双手所有皮肤，清洗**指尖、指背和指缝**；
- 用**流动水**冲洗干净双手；
- 擦干双手**，关水龙头



指尖、指背和指缝也要洗干净哦

第2问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

在公共场所 用洗手液好 还是普通肥皂好？



青耕说

在公共场所，肥皂因裸露放置、被不同的人反复接触，**容易被各种病原体污染**。而洗手液一般为瓶装，通过按压或感应获得洗手液，并不会直接接触到瓶子内部，故较少被污染。因此，**更推荐使用洗手液**。

但在家里，**只要按步骤充分洗净双手**，用肥皂或是洗手液，抗不抗菌都没有太大的区别。

第3问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

你觉得 免洗手消毒剂 可以代替 流动水洗手吗？

A. 可以



B. 不可以



青耕说



免洗手消毒剂可以**杀灭手上的微生物**，但前提条件是手上没有明显的污染物，否则不仅影响消毒效果，还搓不干净。

通过**流动水洗手**，既能去除细菌，还能洗掉手上的脏东西（金粉、灰尘等）。

因此，尽量用流动水洗手，**外出不方便洗手时则可以使用免洗手消毒剂**。

第4问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

你知道洗手至少需要多长时间吗？



青耕说

你有没有这样洗过手呢？

- A 打开水龙头，冲水2秒
- B 涂上洗手液，搓两下就冲掉

以上两种方式都是不对的哦！要把手洗干净，除了要将肉眼可见的污渍洗掉外，还需要**使用洗手液揉搓起泡沫后洗手20秒钟**以上，然后再用流动水冲洗干净。



第5问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

洗完手后 下列哪种方式 关水龙头更好呢？

A.



直接用手关水龙头

B.



用干净的纸巾包裹着
水龙头关掉



青耕说

水龙头因多人使用、暴露在空气和水中而存在污染，在打开水龙头的时候，手上的污染物会部分转移到水龙头上，洗完手如果直接用手关水龙头，可能会造成二次污染。

可以在洗完手后用干净的纸巾包裹在开关上关水，或者使用手背关水龙头。

推荐托幼机构或养老机构优先使用“感应式”水龙头等非接触式方式。

第6问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

洗完手后 可随意擦干双手吗？

A. 可以



B. 不可以



青耕说

洗完手后要用**纸巾或者干净的毛巾**擦干双手，包括**指缝**等处。

在家里，每个人应该有自己的**专用**擦手毛巾，并经常**清洗**保持**干净**。

使用不干净的擦手纸或者擦手毛巾，或者在衣服上随意擦干双手，可能导致洗干净的双手再次被病原菌污染。

用于擦干双手的纸巾还可在关闭水龙头水时使用。

第7问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

什么时候需要洗手？

青耕说

一般情况下，
我们需要在以下情况下及时洗手：



1. 回家后



2. 准备食物前、
过程中和之后



3. 吃饭前



4. 照顾呕吐或腹泻
的病人之前和之后



5. 在处理伤口
之前和之后



6. 上完厕所后



7. 给婴儿换尿布后
或替孩子擦拭
大小便后



8. 擤鼻涕、咳嗽
或打喷嚏后



9. 触摸动物、饲料
或动物粪便后



10. 触碰垃圾后



第8问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

家庭环境物品 日常预防性消毒 应该怎么做呢？



空气



坐便器



被褥



碗筷

A. 开窗通风

B. 加热煮沸

C. 阳光下暴晒

D. 消毒剂擦拭



连连看

青耕说

家庭清洁消毒应遵循

“清洁为主、消毒为辅”的原则

- 1 对于室内空气,可采取开窗通风,每日上、下午各1次,每次半小时;
- 2 对于家中物品,优先使用加热煮沸、阳光暴晒等物理方法消毒,或按需使用适合的消毒剂对物体表面、物品等擦(拖)拭或浸泡消毒;
- 3 如需使用消毒剂,请仔细阅读产品使用说明书,并留意适用对象、使用方法和注意事项。



第9问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

在使用84消毒液、75%酒精等常见消毒剂时下列哪些措施是正确的呢？



A. 查看说明书



B. 遮光、阴凉处安全存放



C. 检查有效期



D. 先清洁后消毒

青耕说



- 1 消毒剂说明书中会说明有效成分及含量，应根据不同类型消毒剂的特点安全使用。



75%酒精
不可大面积喷洒，
易引发燃烧等事故；



84消毒液等
含氯消毒剂
不适用于空气消毒。

- 2 家庭日常消毒剂放置应注意遮光、阴凉处安全存放。



- 3 过期的消毒剂由于其有效成分挥发、浓度降低，不能保证消毒效果。

- 4 灰尘、污渍、污垢、血液等会给予致病微生物以保护性屏障，对消毒作用产生“有机物干扰”，使效果大打折扣。

第10问

上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI PREVENTIVE CENTER
FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION

上海市预防医学会
Shanghai Preventive Medicine Association

全国科普日

六步洗手法？ 七步洗手法？ 到底哪个是正确的？

A 六步洗手法



B 七步洗手法



C 两者都可以



青耕说

七步洗手法和六步洗手法的差异在于多了“清洁手腕”的步骤。

考虑到**夏季**手腕手臂部位皮肤裸露较多，建议在夏季优先使用**七步洗手法**，增加搓洗手腕。而在**冬天**通常穿长袖，手腕部位暴露和接触的风险较小，可使用**六步洗手法**。

无论是六步还是七步洗手法，重要的是**把手洗干净、揉搓到位**，达到手部清洁的目的。