



患者与照护者教育

## 手部卫生及预防感染

这份资料讲解了如何用肥皂和水或以酒精为基础的消毒洗手液正确地清洁您的双手。

### 为什么手部卫生如此重要？

当细菌进入您的身体时，它们可能会导致感染。在医院时所有患者都有感染的风险。手部卫生是防止细菌传播和感染的最佳方式。只需清洗您的双手或使用以酒精为基础的消毒洗手液（比如 Purell®），15 秒就能杀死导致感染的细菌。您可以采取行动，即清洁您自己的双手并要求您的探视人员清洁他们的双手。

### 我应在何时用肥皂和水清洁我的双手？

- 在使用了厕所、尿壶或床边便桶之后
- 如果您的双手看上去很脏
- 在您进食或准备食物之前
- 如果您有艰难梭菌（*Clostridium difficile*, *C. Diff*）或诺如病毒的细菌感染
- 在呕吐或咳痰（痰涎）之后

### 用肥皂和水清洁我的双手的正确方式是什么？

1. 用温水弄湿您的双手。如果可能的话，使用液体肥皂。将量为五美分硬币或二十五美分硬币大小的肥皂放到您的双手上。
2. 将您的双手搓在一起，直至形成泡沫。将泡沫搓到您双手的上方、您的手指之间以及手指甲周围和指甲缝下面的区域。

3. 继续揉搓您的双手 15 至 20 秒。
4. 在流动的温水下冲洗干净您的双手。
5. 用纸巾擦干您的双手。
6. 如果需要的话，使用纸巾来关掉水龙头并打开卫生间的门。

## 我应在何时使用以酒精为基础的消毒洗手液清洁我的双手？

- 如果无法使用肥皂和水
- 当您离开您的医院病房和您返回时
- 在进食之前（如果您卧床，您可以使用独立包装的擦手湿纸巾）

## 使用以酒精为基础的消毒洗手液清洁我的双手的正确方式是什么？

1. 将量为五美分硬币或二十五美分硬币大小的消毒洗手液放在您的手掌中。
2. 将您的双手搓在一起，然后将消毒洗手液搓到您双手的上方、您的手指之间以及手指甲周围和指甲缝下面的区域。
3. 继续揉搓，直至您的双手干燥。如果使用了足够的消毒洗手液来杀死细菌，应该需要至少揉搓 15 秒，您的双手才会感觉干燥。不要用水冲洗您的双手或用毛巾擦干。

## 我可以从何处获得更多有关手部卫生的信息？

如果您有任何问题，与您的医生或护士交谈。您还可以造访以下网站以获取更多信息：

世界卫生组织（**World Health Organization, WHO**）

[www.who.int/gpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_When\\_and\\_How\\_Leaflet.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_When_and_How_Leaflet.pdf)

 如果您认为您可能出现感染，告诉您的医生或护士。感染的征兆和症状可能包括：

- 发烧或低于华氏 96.8 度（摄氏 36 度）的低体温
- 新发或加重的寒颤或出汗
- 新发或加重恶化的伤口周围发红
- 新发或增加的伤口渗出液排出物
- 新发或加重的呼吸短促或呼吸困难
- 比平常更快的心跳
- 新发或加重的咳嗽
- 新发或加重的疼痛

如果您有任何问题或顾虑，与您的医疗保健团队中的一位成员交谈。

您可以在星期一到星期五、上午 9:00 点到下午 5:00 点间联络到他们，电话号码为 \_\_\_\_\_。下午 5:00 点以后、周末和节假日期间，请拨打 \_\_\_\_\_。如果没有列出号码或者您不确定，拨打 212-639-2000。