Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

手部卫生和感染预防

本资料介绍了如何使用肥皂和水或酒精洗手液进行手部清洁。

为什么手部卫生很重要?

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。

仅仅 20 秒的洗手或使用含酒精的免洗洗手液（如 Purell®），就能杀灭病菌。 请清洁双手，请您的访客也清洁双手。

何时用肥皂和清水清洁双手

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。

如何用肥皂和清水清洁双手

1. 用温水湿润双手。 如果可能，请使用皂液。 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。

如何清洁双手

保护自己免受病菌传播影响的最佳且最简单的方法之一，就是洗手。 观看这段关于如何彻底搓洗双手的视频。

视频 | 00:58 视频详情

何时用酒精洗手液洗手

用酒精洗手液洗手：

- 如果没有肥皂和水。
- 当您离开您的病房时。
- 当您返回病房时。
- 进食前。

如果您无法下床，可以使用独立包装的手湿巾。

如何用酒精洗手液洗手

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揉搓洗手

液。

3. 然后揉搓双手，直到双手干燥。 至少需要揉搓 20 秒，双手才会感到干燥。

使用含酒精的免洗洗手液后，请勿用水冲洗双手或用毛巾擦干。

何时致电您的医疗团队

如果您出现以下情况，请致电您的医疗团队：

- 发热 ≥ 100.4°F (38 °C)。
- 体温 ≤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。

如有疑问，请与医疗团队成员讨论。 您还可以访问美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的“关于洗手”网页：www.cdc.gov/clean-hands。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 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 September 28, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利