

# 洗手

## 洗掉腸病毒

文／衛生署疾病管制局 第三分局局長 李翠鳳

**雙**手萬能，卻也經常是惹禍的「工具」，孩子東西丟得滿地、書本撕得破破爛爛、一下打破碗、一下弄翻茶，都靠那雙手。尤有甚者，手是讓孩子生病的「元兇」，諸多細菌、病毒、寄生蟲，都可能經過孩子的小手送進嘴巴，造成感染，也就是所謂的「病從口入」。腸病毒傳染的主要途徑之一，就是一雙不乾淨的手。

「只要勤洗手，疾病可以減少一半以上。」這可是一句至理名言，尤其是對於還沒有預防疾病觀念的孩子而言，好好教導他們常常洗手、隨時洗手、正確洗手，可能比買一大堆維他命給他們吃來得有效。

洗手可以預防疾病，不過，如果只是常洗手，但是洗的方法不正確，或是不夠徹底，效果可能大打折扣。手該怎麼洗？以下五招武林秘笈讓疾病管制局說分明：

- 一濕：在水龍頭下把手淋濕，要全部的手掌、手背都淋濕才好。
- 二搓：擦上肥皂，雙手相互搓揉起泡約20秒。
- 三沖：將雙手用水沖洗乾淨。
- 四捧：捧水將水龍頭清洗乾淨（因為水龍頭也可能被病毒依附），再用手關水龍頭。
- 五擦：用擦手紙或手帕把手擦乾淨。（手帕應天天清洗）

