

# 手卫生应知应会

	具体内容
手卫生相关概念	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 手卫生：为洗手、卫生手消毒和外科手消毒的总称。</li><li>2. 洗手：指用洗手液和流动水洗手，去除手部皮肤污垢、碎屑和部分致病菌的过程；</li><li>3. 卫生手消毒：指用速干手消毒剂揉搓双手，以减少手部暂居菌的过程，监测的细菌菌落总数应<math>\leq 10\text{cfu}/\text{cm}^2</math>；</li><li>4. 外科手消毒：指用手消毒剂清除或杀灭手部暂居菌和减少常居菌的过程，监测的细菌菌落总数应<math>\leq 5\text{cfu}/\text{cm}^2</math>。</li></ol>
七步洗手法 具体步骤	<p>口诀：“内、外、夹、弓、大、立、腕”</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 采用流动水洗手，使双手充分浸湿；</li><li>2. 取适量洗手液，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝；</li><li>3. 按照“七步洗手法”认真揉搓双手至少 <b>15</b> 秒，注意清洗双手所有皮肤，清洗指背、指尖和指缝，具体揉搓步骤为：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 掌心相对，手指并拢，相互揉搓；</li><li>(2) 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；</li></ol></li></ol>

	<p>(3) 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；</p> <p>(4) 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；</p> <p>(5) 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行；</p> <p>(6) 将五个指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；</p> <p>(7) 必要时增加对手腕的清洗。</p> <p>4. 在流动水下彻底洗净双手，擦干，取适量护手液护肤。</p>  <p>第一步 内 掌心相对，手指并拢相互搓擦</p> <p>第二步 外 手心对手背沿指缝相互搓擦</p> <p>第三步 夹 掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦</p> <p>第四步 弓 双手指交锁，指背在对侧掌心</p> <p>第五步 大 一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行</p> <p>第六步 立 指尖在对侧掌心前后擦洗</p> <p>第七步 腕 旋转式擦洗手腕 交替进行</p>
<p>医务人员手卫生指征——“两前三后”</p>	<p>1. 两前： 接触患者之前； 清洁或无菌操作之前；</p> <p>2. 三后： 接触患者的血液、体液之后； 接触患者之后； 接触患者周围环境之后。</p>
<p>外科手消毒应遵循的原则</p>	<p>1. 先洗手，后消毒；</p> <p>2. 不同患者手术之间、手套破损或手被污染时，重新进行外科手消毒。</p>

**戴手套注意事项**

1. 一副手套只用于一个病人一个部位的操作，接触下一个病人必须更换手套；
2. 操作完成脱手套后必须洗手，换新手套前也要按规定洗手；
3. 接触污染的血液、分泌物、排泄物后，及时脱掉手套并洗手，以免发生交叉感染；
4. 戴手套操作时如手套被刺穿，及时更换。