

# 调查显示,超九成的人“不会洗手” 洗手没你想的那么简单



洗手对我们每个人来说是再平常不过的事,但您或许不知道您并不会洗手。据卫生部发布的我国首个《全国居民洗手状况白皮书》指出,对北京、辽宁、浙江等5省市居民的调查结果显示,居民的正确洗手率仅为4%,也就是96%的人不懂得正确洗手。

科学家做过这样一个调查,一只没有洗过的手至少含有4~40万个细菌。指甲缝里更是细菌藏身的好地方,一个指甲缝里可藏细菌达38亿之多。不洗的手,一般带有大肠杆菌、沙眼菌、伤寒菌、痢疾菌等20~30种病菌,可导致肠道、眼病、伤寒等多种疾病。洗手可去除粘附在手上的细菌和虫卵,用流水洗手,可洗去手上80%的细菌;如果用洗手液洗,再用流水冲,可洗去手上99%的细菌。

## 什么情况下需要洗手

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会指出,遇到以下10种情况,需要洗手。具体包括:饭前饭后;便前便后;吃药之前;接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后;做完扫除工作之后;接触钱币之后;接触别人之后;在室外玩耍沾染了脏东西之后;户外运动、作业、购物之后;抱孩子之前。尤其是接触过传染物品的,更要经过消毒反复洗。另外,为孩子清洗后要洗手,婴儿和儿童的粪便充满了致病菌;而不是如许多父母所想的那样没有危险。此时正确洗手可大减少病菌对您和家人的威胁。

## 如何洗手



根据世界卫生组织WHO提供的资料,洗手有以下几步:

先将手淋湿;取足够的洗手液涂满整个手部;双手掌心搓擦;右掌心覆盖左手背,十指交叉,反之亦然;双手掌心相对,十指交叉;指背迭于另一掌心,十指相扣;右手握左手大拇指,旋转搓擦,反之亦然;右手五指并拢贴于左掌心,正反方向旋转搓擦,反之亦然;(如果采用干式洗手,到这一步,等手干即可)用清水清洗双手;用一次性擦手纸擦干;使用纸巾垫着关掉水龙头,完成。

WHO指出,洗手时,用肥皂持续搓揉20秒,丰富的泡沫可以破坏手上携带大量病菌的油脂和污垢,并使手具有宜人的气味。再用流动水冲洗15秒以上,这样就能把洗手液彻底洗干净。整个过程40~60秒,前后所用的时间差不多是唱两遍《祝你生日快乐》。干式洗手的话,整个过程大约23~30秒。

## 洗手八问

洗手虽然是惯常动作,但一些常见的洗手习惯问题,比如究竟清水能不能把手洗干净,洗完手要自然晾干还是烘干机烘干?还常常让人存有疑问。

### 1.清水能把手洗干净?

很多情况下,我们只能用清水洗手。在我们的观念里,好像清水洗手就已经足够了。不过虽然打开水龙头,用流动水洗手,脏东西貌似可以洗干净,但不用肥皂或洗手液,手依然洗不干净,看不见的细菌还存在。

### 2.只要是洗手液都能杀菌?

我国目前洗手液共分两大类,一类是普通洗手液,另一类属消毒产品。前者起到清洁去污的作用,后者才含有抗菌、抑菌或杀菌的有效成分。两类洗手液在外包装上有分别,普通洗手液一般为“准字”,消毒洗手液则多为“消字”。“卫消证字”适合特殊人群,如医生、收银人员等以及特殊场合如医院、酒店、公共卫生间等使用。而“卫妆准字”洗手液作为清洁用品,具备了杀菌以外的正常清洁能力,可以满足普通人日常生活需要的,因此大家可因人而异按需求来选择洗手液。

### 3.洗手液里加水,这种做法对吗?

有的人为了节约会在洗手液中加水,其实这种做法并不可取,因为洗手液里含有抑菌、消毒成分和活性剂,其浓度和成分的配置是有科学依据的,以达到消毒效果。洗手液中若是加了水,会使洗手液失去原有的杀菌和消毒作用,降低洗手液的功效。而且掺了水的洗手液如果长时间搁置,更易滋生细菌。

### 4.用盆洗手能洗干净吗?

很多人习惯用洗手盆洗手。乍一看,好像也能洗干净手,但其实经过反复洗手后,洗手盆里的水已弄脏了。用脏水洗手,手仍然是脏的,根本达不到洗净手的目的。甚至还有多人合用一盆水洗手,那手被污染的程度就更为严重。

### 5.洗手是不是越勤越快越好?

虽然提倡人们养成良好的洗手习惯,但洗手也是要有节制的,洗手次数过多,会对手部皮肤造成伤害,若手部有裂口,肥皂的皂液会渗透到裂口里,易造成病菌感染。另外,虽然不少洗手液都含有护肤成分,但在干燥的季节,如果频繁洗手,仍然会导致手部皮肤干燥,因此洗手后要涂上专用的保湿护手霜。

### 6.湿纸巾可以代替洗手吗?

有人会习惯随身携带湿巾,在饭前、饭后或出入公共场所后,随时拿出来擦一擦以代替洗手,认为这样做既省事又卫生,甚至错误地认为可以消毒灭菌。

实际上,湿纸巾或多或少都含有化学添加剂,这些添加剂虽然经过国家检验许可,但出于个体差异,也不是人人适用,特别是敏感人群,最好不要使用湿纸巾。另外,使用湿纸巾时不停地擦拭皮肤表面,可能导致皮肤表面微环境的改变,使皮肤表面脂水比例失调和表皮角质细胞脱落和分解,反而不利于皮肤的健康。

虽然从去除细菌上,湿纸巾擦手不能代替科学洗手,但卫生湿巾可以作为保持手部清洁的一个很好的辅助措施。出门在外备上卫生湿巾,肯定是有备无患。

### 7.手有伤口能不能洗手?

很多人认为,伤口湿水会发炎,如果伤口在手上,就不能洗手了。我们双手每天都要接触大量的东西,双手沾上的细菌可想而知。日常较浅的小伤口止血处理好后,可以在流动的生理盐水下冲洗伤口或用干净的布蘸着肥皂擦洗伤口周围的皮肤,注意别把肥皂弄到伤口里,会刺痛皮肤。这样做可以将病菌从手传染到破损皮肤的几率降到最低。然后再使用碘伏把伤口里脏东西清洁干净。当然,如果伤口比较严重,需要去医院处理。

### 8.洗完手,擦干还是烘干?

在商场或者餐厅,很多人洗手后习惯用烘手机来烘干手上的水分,甚至认为烘手机更加卫生。然而研究显示:一次性纸巾可除去58%的病菌;棉质毛巾可除去45%的病菌;用烘手机后,菌落数量增加近七成。还容易造成沙门氏菌和大肠杆菌通过空气传播,引起交叉感染。

专家表示,烘手机的工作原理主要是风和温度,而烘手机吹出的一般是暖风,温度达不到高温杀菌的程度,加之洗手间一般比较潮湿,湿热环境下烘手机内反而容易滋生。干手时细菌就会吹到手上,细菌反而更多,越洗越脏。

建议洗完手后还是用一次性擦手纸,避免造成再次污染。这里还要注意的,是面纸和擦手纸还是有区别的。擦手纸是用再生浆制作而成的,质地比较坚硬,但是吸水性很强,一张纸就可以擦干净手上的水。而面纸是一张比较薄的纸,与擦手纸相比,吸水性比较差,手上的水需要许多张面纸才可以擦干净。

