



[病毒搜查線]

從門診到病房 看病不可不知

◆文/賴睿伶

台灣人一生病，無論大小病就愛往醫院跑，殊不知醫院就是最「毒」的地方，處處都有病患的進出駐留，一個您感受不到的小動作，都有可能帶毒上身，特別是在門診診間、病房裡與搭電梯時。您要去看病嗎？還是要去探病嗎？那麼以下訊息，您不可不知。

攤開雙手，仔細瞧瞧，您的手乾淨嗎？別以為洗過的雙手就是乾淨的手，洗手的方式不正確，手往往是有洗卻沒有乾淨。根據花蓮慈院感染管制小組所提供的資料，我們手上平均至少有數種的微生物存在，有些以寄生的方式，固定生長在皮膚上，即使洗過手經過一段時間後，細菌就會自己在手部皮膚上繁殖，像是金黃色表皮葡萄球菌，但有些是宿主自己不小心沾染上去的，像是流行在夏秋之際的腸病毒，就是經由患者飛沫或糞便接觸感染的疾病，一雙手若不乾淨，當您接觸您的眼、鼻、口或傷口時，那麼病毒就有機會趁隙而入了。

看看在門診等候區中，哪些地方是微生物們——細菌、病毒最容易聚集的地方，它們共同特徵是：頻繁地接觸、與感染源最接近、難以清理。知道了這些地方，您的手可別再隨意觸摸！

您猜對了嗎？門診的椅背、欄杆扶手、病歷、門把，都是與病人接觸頻繁，病毒眾多的地方。除了門診之外，電梯的按鈕、病房的門把與床邊櫃、護理站的櫃檯都是有可能沾染微生物的地方。

想要不惹毒上身，除了減少來醫院探病之外，另外，別

忘了多洗手，進入病房前先洗洗手，探病結束回家前再洗洗手，而戴口罩也是避毒的良方。十二歲以下的孩童因抵抗力較弱，請勿帶來醫院探病或陪診，若情非得已，別忘了幫孩子洗手和戴上口罩。

別忘了，即使雙手都沒有碰到不清潔的物品，也不代表雙手就是乾淨的，而家用的棉質口罩也要記得換洗，才能常保安康！

(審稿專家：花蓮慈濟醫院 感控小組徐士敏護理長)

洗手有撇步 病毒不帶走

1. 卸下手腕上的手錶與飾品。
2. 把手弄濕。
3. 擠上洗手乳後，雙手搓揉到起泡，至少十五秒至三十秒。
4. 手心、手背與指縫間要仔細搓揉。
5. 打開水龍頭沖水。
6. 用紙或乾淨的布擦乾雙手。
7. 若為需旋扭之水龍頭，請以清水捧洗或隔著擦手紙後，再將水龍頭關起。

