



正確洗手標準流程

照護員必備的洗手七字訣
(濕洗手與乾洗手)



洗手七字訣：超好記的標準動作

內

(手心)



外

(手背)



夾

(指縫)



弓

(指背)



大

(大拇指)



立

(指尖)



完

(擦乾/乾燥)



第一步：準備開始（你要用哪一種？）



濕洗手

- 使用時機：手部有明顯髒污時
- 動作：雙手完全弄濕，加上肥皂。



乾洗手

- 使用時機：日常快速消毒
- 動作：按壓適量酒精。

內



手心對手心搓揉

- 掌心貼著掌心。
- 來回均勻搓洗。

外



手背互搓

- 掌心貼著另一手的手背。
- 上下搓揉。
- 記得換手做。

夾



手指交錯清潔指縫

- 十指交叉扣住。
- 搓洗手指之間的縫隙。

弓



手指彎曲搓揉手背

- 手指彎曲像弓箭。
- 扣住另一手的手心搓揉。

大



大拇指旋轉清潔

- 握住大拇指。
- 轉圈圈清洗。
- **注意：左右兩手都要洗！**

立



指尖在掌心旋轉

- 手指立起來。
- 指尖在另一手的掌心畫圈搓揉。

亮



濕洗手：沖淨與擦乾

- 用清水將雙手沖洗乾淨。
- 使用擦手紙，將雙手完全擦乾。

亮



乾洗手：搓揉至乾燥

- 雙手持續搓揉。
- 直到酒精完全揮發、雙手乾燥為止。

總結比較：濕洗手 vs. 乾洗手

	濕洗手	乾洗手
 準備 (Prep)	水 + 肥皂 (弄濕雙手)	酒精 (按壓適量)
 步驟 (Steps)	內外夾弓大立	內外夾弓大立 (動作完全相同)
 完成 (Finish)	清水沖淨 → 用紙擦乾	持續搓揉 → 自然乾燥

隨身複習卡 (手機截圖保存)



保護自己，也保護您照顧的人。