

# 科学防疫之洗手这件小事，你做对了吗？

健康安徽HealthyAnhui 昨天



正确洗手能够维持自身健康，更是**预防传染病最有效、最便捷、最经济**的方法之一。

洗手可不是“冲一下”了事！如果做不对，很可能手就白洗了。让我们一起来学习一下正确的洗手方式吧！

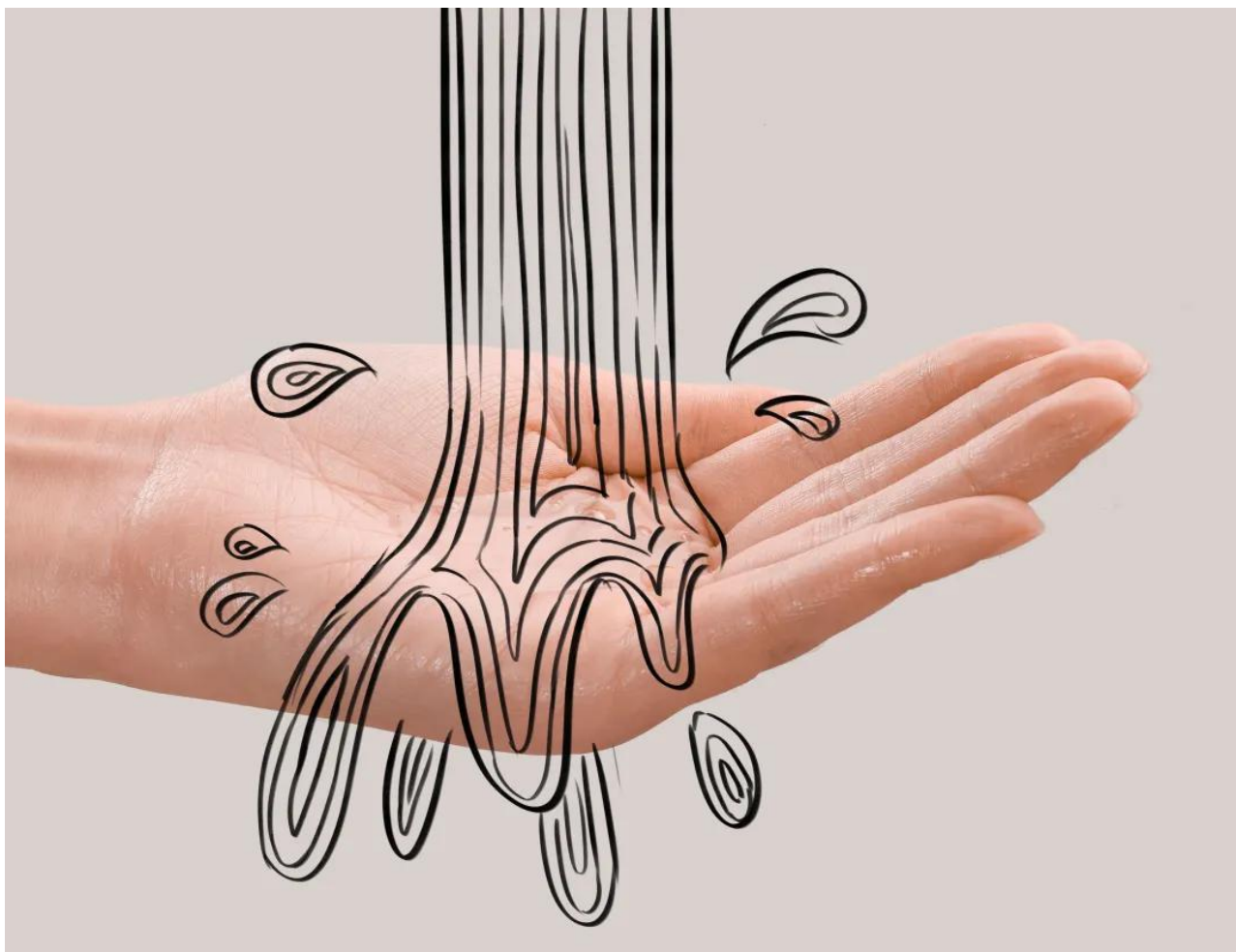
01:28

## 基本要领

- 流动水洗手，用洗手液或肥皂液揉搓双手的每个部位，尤其是指缝之间和皮肤皱褶。

- 每次洗手过程不应少于20秒。
- 洗手之后最好用纸巾或干净的毛巾擦干。

## 关于洗手的小问题



### 1. 用什么洗手最好？

最好的洗手方法：在流水冲洗的基础上，加用洗涤用品去污杀菌，做到深层清洁。

普通流水冲洗起不到杀菌的作用，但洗涤用品那么多，怎么选？

①号选手——洗手液：添加有杀菌成分、能有效抑制或杀灭手部在与外界接触中所沾染的各种细菌，同时含有护理成分，包括润肤剂，能够减少刺激，滋润皮肤。流水加上洗手液清洁手部，是较好的选择。

②号选手——肥皂：成分简单，包含高级脂肪酸或混合脂肪酸的盐类，脂肪酸中的钾和钠盐在溶于水后，有较强的去污和杀菌效果。用流动的清水加上肥皂洗手，能够满足去污杀菌的要求。

③号选手——香皂：与普通肥皂比，香皂会额外添加一些润肤成分，比如甘油、椰油酸、棕榈酸等。所以，香皂不仅有不错的杀菌效果，还可以润肤。

日常生活中建议选择洗手液作为洗涤用品。肥皂和香皂的主要作用是洗涤，并不能完全杀死细菌。而且，肥皂和香皂因共同使用，可能造成交叉感染，而肥皂、香皂和皂盒本身，也容易滋生细菌。洗手液瓶身完全封闭，使用时能够避免手接触液体本身，从而能够有效避免上述问题。



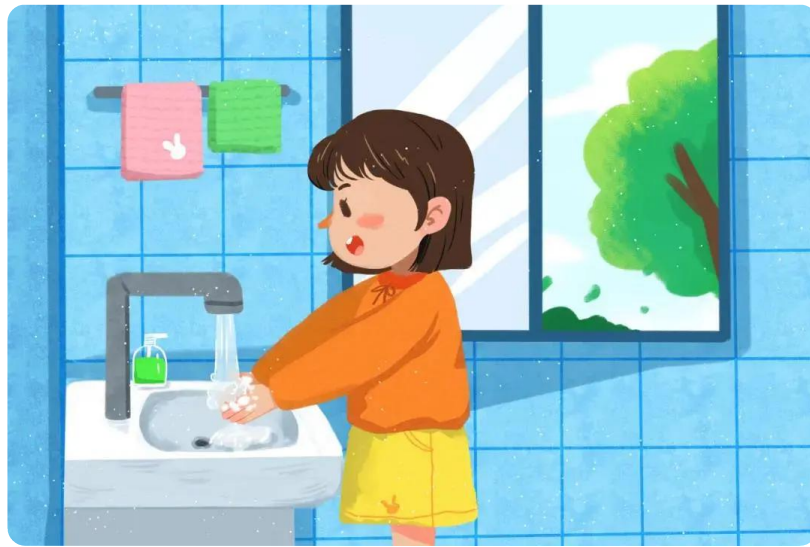
## 2.所有洗手液都能杀菌吗？

洗手液的主要功能是清洁护肤，有些特定的成分可以起到消毒、杀菌的作用。因此，并不是所有的洗手液都有杀菌作用。

洗手液分为普通型和抗菌杀菌型。一个简单的方法就可以分辨洗手液究竟有没有杀菌作用：识别“卫消证字”和“卫妆准字”。

“卫妆准字”是国家卫生健康委化妆品检测部门针对国产化妆品颁发的批准文号，持有“卫妆准字”批号的洗手液属于化妆品范畴，不具备杀菌、抑菌功效。“卫妆准字”的洗手液与普通的洗发露、洗面奶同属一般性护肤化妆用品，只能达到清洁、去污目的。

“卫消证字”洗手液在清洁的基础上增加了杀菌作用，能帮助杀灭或抑制常见致病菌，如化脓性球菌、肠道致病菌、致病性真菌等。这类洗手液需要将产品送检，经过一系列严格的安全性和消毒效果检验，取得卫生许可证和“卫消证字”许可批件后，才允许生产和销售。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。



### 3.免洗洗手液能替代洗手吗？

免洗洗手液：“我可没说我能代替洗手。”

免洗洗手液的去污效果并不好，其作用主要是杀菌。事实上，只要流水下洗手就能去除手上的污渍，所以平时最好还是用流动清水加上洗手液洗手。此外，纸巾反复擦手，也无法去除皮肤表面的细菌。

