

洗手六步法

第一步，双手手心、手背相互搓洗（双手合十搓五下）；

第二步，双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）；

第三步，手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）；

第四步，指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗）；

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同；

第六步：指尖摩擦掌心或一只手握住另一只手的手腕转动搓洗，左右手相同

七步洗手法



内

1、掌心相对，手指并拢互相揉搓



外

2、手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行



夹

3、掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓



弓

4、弯曲手指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



大

5、一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行



立

6、五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



腕

7、一手握住另一手腕旋转揉搓，交换进行

1、洗手与卫生消毒应遵循一下原则：

- a、当手部有血液或其它液体等肉眼可见的污染时，应用肥皂（皂液）和流动的水洗手；
- b、手部没有肉眼可见污染时，宜使用速干手消毒剂消毒双手代替洗手。

2、手卫生的六大指征：

两前（接触患者前、无菌操作前）四后（有体液暴露风险的操作后、接触病人后、脱手套后、接触患者周围环境及物品后）。