

昨天是全球洗手日,一个人手上所附着的细菌量高达 10 的 8 次方

# 正确洗手分七步 可预防 80%的疾病

## 阅读提示

洗手掌,洗背侧指缝,洗掌侧指缝,洗指背,洗拇指,洗手腕、手臂。昨天,是全球洗手日,市人民医院相关专家现场向广大市民推广了正确的七步洗手法。



□ 记者 吕恺 通讯员 胡晓君 文/图

本报讯 10月15日是全球洗手日,记者在市区街头采访发现,很多市民都不知道正确洗手的方法。昨天,市人民医院开展了“全民清洁之手,‘手’护全民健康”世界洗手日活动,相关专家现场向广大市民推广了正确的七步洗手法,并呼吁大家用正确的洗手方法来预防多种传染病。

据研究显示,一个平常人的手上所附着的细菌量高达 10 的 8 次方,通过正确洗手能预防 80%的疾病,降低 50%以上的腹泻疾病及 1/4 的呼吸道疾病,对血液系统疾病、消化道疾病、皮肤病、眼部感染等疾病都有重要的预防作用。医院的细菌会更多,正确洗手对医院的环境也很重要。据介绍,通过做好手卫生,可以降低 50%-30%的医院感染,可以降低 30%-40%的多重耐药菌感染。因此,市人民医院非常重视手卫生工作,当天活动对全院临床医务人员和行政后勤人员共进行了 8 场手卫

生相关知识培训,人人拿手卫生合格证。

对于洗手,相信很多市民都觉得洗手只要放在水龙头下面冲冲就好了,虽然我们每天都在洗手,但是大多数人却不知如何正确科学地洗手,甚至“越洗越脏”。市人民医院院感科科长彭根英介绍,正确洗手能有效预防疾病的传播。秋冬季节是多种传染病的高发季节,通过加强手部卫生可以有效预防这些疾病的发生。用洗手液正确的洗手方法能挽救上百万儿童的生命,因为全球有超过 350 万儿童因为腹泻和肺炎导致死亡。为此,联合国儿童基金会作为“全球洗手日”的发起组织之一,积极推动以儿童参与为主体的洗手运动,号召人们一起用行动唤醒每个人正确洗手。

彭科长介绍,正确的洗手方法同样能预防皮肤感染、眼部感染、肠道寄生虫病、SARS 和禽流感,对癌症病人及艾滋病毒携带者的健康有利,用洗手液洗手省钱省心,是最低廉的健康干预。此外,通过正确的洗手方法可以减少 30%的细菌,而对于一些市民手上佩戴的首饰也需要按照正确的方法清洗,减少首饰上的细菌。

## 正确洗手的七个步骤

- 第一步:洗手掌。流水湿润双手,涂抹洗手液,掌心相对,手指并拢相互揉搓。
- 第二步:洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行。
- 第三步:洗掌侧指缝。掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。
- 第四步:洗指背。弯曲各手指关节,半握

- 拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。
- 第五步:洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。
- 第六步:洗指尖。弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。
- 第七步:洗手腕、手臂。揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

## 男子酒驾肇事欲私了 没想到对方果断报警



□ 记者 麻东君 通讯员 叶亦竹

本报讯 一般来说,因酒驾被交警查处过的司机,通常情况都会痛定思痛,认真掂量酒驾的代价,暗自发誓再也不犯同样的错误。然而下面这位大哥,不但不知悔改,第三次酒驾肇事竟妄想与对方私了,没想到的是,对方果断报警。

据了解,10月13日晚,陈某某在朋友家喝了酒,酒后驾驶轻型普通货车,搭乘一位朋友上路。当晚7点许,车辆行驶到松阳县西屏街道北山路段时,与电动车发生碰撞。发生事故了,陈某某才缓过神来,想与电动车的女士赔钱私了,但该女士还是报了警。

报警后,民警迅速到达事故现场。民警在现场调查时,发现陈某某浑身酒气,面对民警的询问支支吾吾、回避不答。民警通过查询车辆卡口、事故现场的监控,显示驾驶员就是陈某某本人,陈某某在证据面前不得不承认酒驾事实。民警对其进行呼气式酒精含量测试仪测试,陈某某的血液酒精含量为 195mg/100ml,已经达到醉酒标准。

后经调查,2014年、2017年陈某某曾两次因醉酒后驾驶机动车被追究刑事责任,2014年第一次醉驾被查处后就已经吊销了机动车驾驶证,所以这次开车上路还存在无证驾驶的违法行为。

10月14日上午,陈某某因醉驾涉嫌危险驾驶罪被松阳县公安局交警大队刑事拘留。

# 分类一小步 文明一大步

## 绿水青山 洁净丽水

