



洗手你洗對了嗎？

記者 許峰睿 報導

2020/05/03

洗手時最常忽略的部位

《國際環境研究與公共健康期刊》(International Journal of Environmental Research and Public Health) 在2019年刊登了一項研究，提到民眾洗手時容易忽略的部位，以及一個人的教育程度是否對個人衛生有影響。該研究搜集了190份有效問卷，其中48.1%的人洗手時忘了洗指尖，30.5%的人忘記清洗手心，28%的人忘了洗手背。在這190個受試者中，有84人是接收過正確手部衛生資訊的，而這些資訊來源則以媒體及學校為主。研究者經過分析研究，最終歸納出受過高等教育的人與那些沒有接受過高等教育的人相比，更注重自己的手部衛生。

資訊量越多 防疫越好？

當人們接收到正確的防疫資訊，就比較會注意自身的衛生狀況。在國際期刊《大腦、行為和免疫》(Brain, Behavior, and Immunity) 中，有一項研究顯示在Google關鍵字搜尋中，「洗手」被搜尋的次數越多，該國的防疫就越好，病例數也較少。

研究者觀察了21個國家於今年1月19日至2月18日「洗手」的關鍵字搜尋量，並在30天後對照這21國的確診病例數，證實國民的健康會反映在關鍵字的搜尋次數上，也就是說搜尋「洗手」越多次的國家，確診病例越少。以香港、台灣跟泰國來說，「洗手」為熱門關鍵字的時間皆超過20天，2月18日到3月10日的確診病例數皆在100例以下。相反的，法國、伊朗跟荷蘭「洗手」的熱門度只維持了5天左右，而之後的確診數量都超過500例，伊朗甚至有接近10000個確診案例。

研究者使用Google Trends來觀察「洗手」與「口罩」這兩個關鍵字在21國的熱門度。他們發現這些關鍵字在1月19號之前的搜尋熱門度平均數值為25左右。而在1月19日跟2月18日之間熱門度則維持在66.5以上。

搜尋熱度的趨勢變化



「洗手」在Google Trends上的熱門度。(圖片來源 / 許峰睿重製) 資料來源：[Google Trends](#)

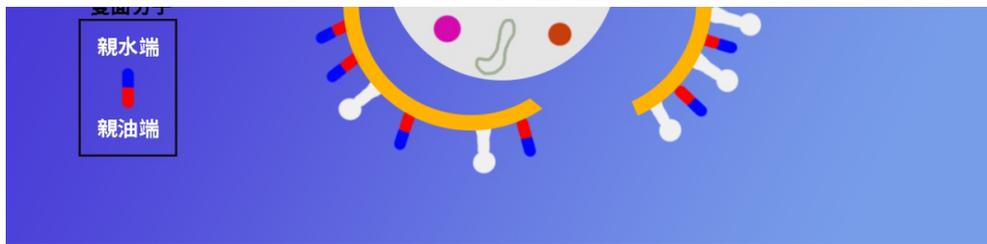
雖然「口罩」這個關鍵字的熱門度增加了，研究者卻沒有發現它與國家之間的關連。研究者表示這可能是基於全球口罩庫存量下降而引起民眾的恐慌，因此推論「口罩」這個關鍵字熱門度增加可能與民眾穿戴口罩的數量有關，又或者是該國的口罩缺貨，導致民眾轉往線上尋求資源。反觀，「洗手」這個關鍵字熱門度的增加，明顯表現出民眾正積極參與提倡手部衛生的防疫大作戰。

洗手你洗對了嗎？

根據衛生福利部疾病管制署公佈的宣導影片，正確的洗手步驟為「內、外、夾、弓、大、立、完(腕)」，這也是「濕、搓、沖、捧、擦」中「搓」的七字訣。衛生福利部同時也宣導民眾應該在吃飯前、接觸病人前後、上廁所後、擤鼻涕、咳嗽、打噴嚏後以及就醫時等情況下要記得洗手。在洗手的過程中，應該使用肥皂徹底搓洗至少20秒才能確保手部乾淨。

現今大家都在倡導使用肥皂洗手，不過你知道為什麼要使用肥皂嗎？在美國新聞頻道Vox上傳的《肥皂如何殺死新型冠狀病毒》影片中，解釋了肥皂的效用。病毒是由蛋白質跟脂肪包覆住一些物質而形成，這些病毒很容易依附在各種媒介上，包括我們的雙手。當我們只用水沖洗手部的時候，病毒因為有外層的油脂保護，所以不會受到影響，就如同手沾到油的時候，若不用肥皂很難洗得乾淨。肥皂裡面有雙面分子，親水端會被水吸引，親油端則是被油脂吸引。當這些分子接觸到病毒時，親油端會吸附在病毒的油脂層，親水端則是被水吸引進而將病毒五馬分屍，但完成這個過程是需要一定時間的。根據一篇發佈在國際食品保護協會(International Association for Food Protection)的研究中顯示，洗手時間為20秒的受試者手上殘留的細菌比僅洗手5秒的受試者少很多，這也就是為何洗手搓洗時間要至少20秒的原因。





肥皂殺死病菌的示意圖。(圖片來源 / 許峰睿重製) 資料來源：[YouTube](#)

乾洗手並沒有想像中那麼好

有人會為了圖方便而使用乾洗手，雖然這比只用清水沖洗還好，但殺菌效果仍然有限。根據《mSphere》的研究中顯示，使用肥皂洗手並用水清洗殺菌的速度比使用酒精乾洗手還快。[美國疾病管制與預防中心](#)也公告乾洗手可以快速減少手上的細菌，但要在雙手不油膩或沾有塵土的特定情況下，而且也無法將所有的病菌完全消除。公告中建議民眾如果真的要使用乾洗手，應該選擇酒精濃度60%以上的才有功效。另外，如果手沾到油或手上有塵土，仍應盡量使用肥皂洗手。

擦乾雙手也有大學問

在《科學報告》(Scientific Reports)的研究中，顯示不同的擦手方式也會影響病毒殘留在手上的數量。研究者針對30個受試者進行以下6種實驗：洗完手用自己的衣服擦乾、使用單張紙巾擦手、使用兩張紙巾擦手、使用烘手機20秒但雙手靜止不動、使用烘手機的同時不停搓揉20秒、使用噴射烘手機直到雙手完全乾燥。研究結果發現使用噴射烘手機可以將手部的細菌降到最低，而使用自己的衣服擦乾的話，雙手仍會殘留一些病菌。

研究結果補充，使用自身衣物來擦乾雙手有可能讓先前的洗手功虧一簣。當遇上衣服不乾淨時，反而可能讓雙手變得更髒。另外，研究者也發現受試者在使用衣服擦乾雙手時，很常忘記擦乾手心，只有擦乾手指，導致手心上細菌的殘留率比手指上的細菌殘留率還高。

而在比較使用烘手機20秒但雙手靜止不動與使用烘手機的同時不停搓揉20秒中，研究者發現在烘手的過程中靜止不動可以更有效的將細菌去除。反之，若在烘手的時候不停搓揉，反而會將指縫、指甲下面的細菌搓揉出來。受試者們表示自己平常在使用烘手機的時間皆低於實驗中的20秒，因此噴射烘手機在現實的使用情況中是否為最好的選項，仍有待評估。

最後，研究也發現不管是使用單張紙巾擦手或是使用兩張紙巾擦手，手上的細菌並沒有明顯的差別，所以站在節約資源的角度上，使用紙巾擦手時一張就足夠了。此外，雖然使用噴射烘手機可以將手上的細菌降至最低，但細菌有可能因強大的風力而擴散至空氣中，進而依附在其他媒介上。因此研究者也呼籲民眾在高度危險的公共區域，例如醫院、車站、觀光景點等地區使用紙巾來擦手。

我們活在一個資訊量爆炸的時代，網路上隨手一查就能找到許多有用的資訊。希望大家除了知道洗手五步驟「濕、搓、沖、捧、擦」跟洗手七字訣「內、外、夾、弓、大、立、完（腕）」之外，也記得擦手時不要使用自身衣物來擦拭。隨身攜帶一瓶乾洗手，在手不油膩的情況下使用仍有一定的消毒作用。對抗疫情需要靠你我，擁有正確的洗手觀念才能保護好自己。

關鍵字：洗手、肥皂、乾洗手、防疫、新型冠狀病毒

縮圖來源：[Pixabay](#)



記者 許峰睿



編輯 邱于非