

個人衛生

修訂日期：110年4月

一、個人衛生之重要性

個人衛生可以讓我們每個人的身體維持在最佳狀態，也會影響到別人對你的觀感。

二、如何維持個人衛生？

- 1、經常保持雙手清潔
- 2、指甲定期修剪，維持適當長度
- 3、頭髮定期梳洗，維持清潔
- 4、每天洗澡及更換衣物

三、如何注意個人衛生？

- 1、咳嗽、打噴嚏，用手掩住口鼻
- 2、吐痰時應吐在衛生紙上，包好丟棄
- 3、不亂丟煙蒂及亂吐檳榔汁

四、何時該洗手？

- 1、吃飯前
- 2、上廁所前後
- 3、工作後
- 4、探訪病人前後
- 5、手髒時



五、如何洗淨雙手？

- 1、潤濕雙手並加入洗手液或消毒液
- 2、掌心對掌心，互相搓擦
- 3、右掌心在左手背上，手指交錯互相搓擦，然後兩手交替
- 4、掌心對掌心，手指交錯，互相搓擦
- 5、兩手指互握，旋轉按擦指背及掌心
- 6、左掌心旋轉按擦右手拇指，然後兩手交替
- 7、右手手指在左掌心中旋轉按擦，然後兩手交替
- 8、用水沖淨

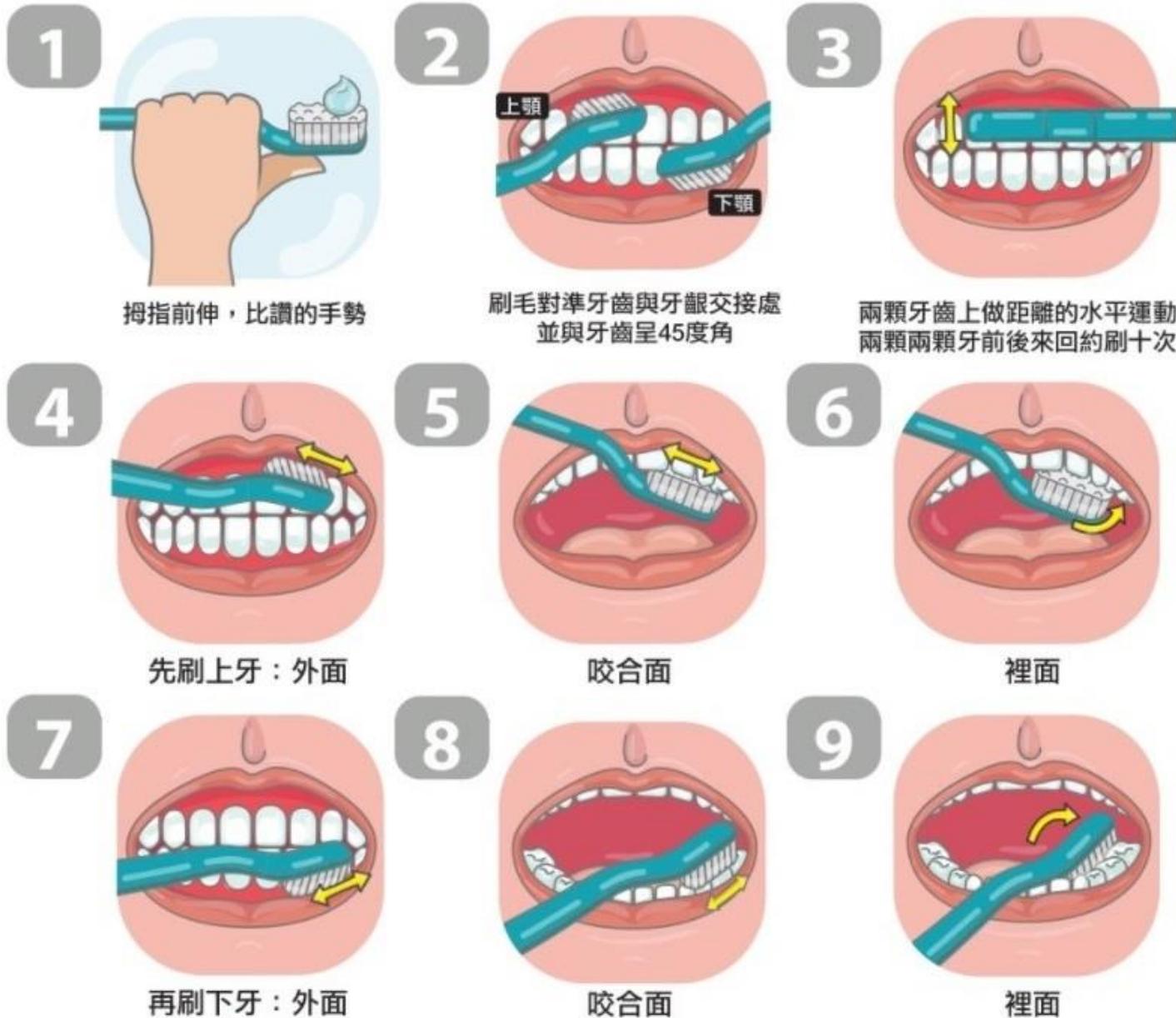


六、何時該刷牙？

- 1、飯後
- 2、吃甜點後
- 3、早晨起床後
- 4、睡覺前



七、刷牙的方法（貝式刷牙法）



圖片來源：台塩牙膏官網 - 口腔保健教室貝式刷牙法

八、洗澡的過程

- 1、在浴室脫衣
- 2、沖水抹肥皂
- 3、洗頭髮
- 4、洗腋下、背部、身體
- 5、洗鼠蹊、腿部、腳掌
- 6、沖全身肥皂
- 7、擦乾身體、頭髮
- 8、穿衣服



～ 如對內容有疑問，

請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694