

肥皂、酒精、抗菌洗手液

感染科醫師：選對才能清除病毒

勤洗手比戴口罩重要

消毒、洗手、戴口罩，在2019新型冠狀病毒（武漢肺炎）的疫情、加上流感的疫情持續延燒下，變成很多人每天的必做事項。

中央流行疫情指揮中心應變監測官莊人祥則說，勤洗手才是更好預防感染的方式，因為戴口罩，卻沒有洗手，還是會把病菌帶入身體裡。這幾天口罩供貨不足，很多人跑了好幾家超商、藥局都買不到，加上經濟部全面徵用口罩，從網路上、直接打電話訂購也無法取得口罩，讓許多人擔心病菌就在空氣中「飛沫傳染」。

不過疾管署防疫醫師林詠青說，其實除了飛沫傳染之外，還有一個很容易被忽略的是「接觸傳染」，「沒有洗手，摸了口罩，摸了桌子、外面的東西，再去摸鼻子、嘴巴、眼睛，病菌就很容易從這邊侵入，反而在空曠的地方，空氣中的病毒量更少，其實不戴口罩也不容易傳染。」不過即使知道要洗手，很多人也會選擇用「酒精」，想透過酒精來殺病毒。台大小兒感染科醫師李秉穎則說，酒精的確可以殺死新型冠狀病毒、流感病毒，但那是指在環境中的病毒，「飛沫中的病毒」是無法殺死的。



肥皂雖然完全沒有任何殺菌的效果，但可以把手上包著病菌的飛沫、其他污染物給洗乾淨，比起要晾乾才能殺菌的酒精，反而可以讓手上的菌叢減少。



濕洗手vs乾洗手

至於抗菌洗手液，有人疑惑是不是兼顧酒精的殺菌效果、又能有肥皂的洗手效果？其實大部分抗菌洗手液中添加的成分「氯己定」已經被證實沒有辦法殺死新型冠狀病毒，所以對預防流感、武漢肺炎來說，它只有肥皂的洗手效果，但的確可以減少其他病菌的感染。「如果可以，還是要用肥皂濕洗手，酒精乾洗手可在外面應急的時候，或是消毒物品時使用。」李秉穎說。

