

การล้างมือป้องกันโรค

ทำไมถึงต้องล้างมือ ?

เพราะมือเป็นสิ่งที่เราใช้จับ สัมผัสสิ่งของต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งหากไปสัมผัสกับเชื้อโรค ทำให้เรามีโอกาสติดเชื้อได้ผ่านทางการสัมผัส

การล้างมือจึงมีความสำคัญในการป้องกันการติดต่อ และแพร่กระจายของเชื้อโรคต่าง ๆ

ข้อดีของการล้างมือ

ช่วยลดการติดต่อของโรคท้องร่วงฉับพลันได้ 23-40 %

ช่วยลดอาการท้องร่วงฉับพลันในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องได้ 58 %

ช่วยลดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ 16-21 %

ช่วยลดการระบาดของโรคอุจจาระร่วงในโรงเรียน 29-57 %

เมื่อไรจึงควรล้างมือ ?

ก่อนและหลังปรุงอาหาร หรือรับประทานอาหาร

ก่อนและหลังการสัมผัสบริเวณใบหน้า รวมไปถึงดวงตา จมูก ปาก และหน้ากากอนามัย

ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย หรือให้การดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ เช่นทำความสะอาดคราบอาเจียน ปัสสาวะ และอุจจาระ

ภายหลังการเข้าห้องน้ำ

ภายหลังจากการไอ จาม รวมถึงหลังจากการใช้มือเช็ดน้ำมูก

ภายหลังการสัมผัสอุปกรณ์ในที่สาธารณะ เช่น ราวบันไดเลื่อน ด้ามจับประตู โต๊ะ รถเข็นสินค้า หน้าจอทัชสกรีน หรือปุ่มกดบริเวณแคชเชียร์ โทรศัพท์สาธารณะ รถขนส่งสาธารณะ รวมไปถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในโรงพยาบาล

ภายหลังการสัมผัสสัตว์เลี้ยง และหลังจากการให้อาหารสัตว์

ภายหลังจากการสัมผัสสิ่งของสกปรก เช่น หลังจากรับของไปทิ้ง

ภายหลังจากการจับอุปกรณ์กีฬา และภายหลังจากการทำสวน

ล้างมืออย่างไร ?

การล้างมือโดยทั่วไปที่นิยมใช้อย่างแพร่หลาย ประกอบไปด้วย

1.1 การล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70 % (Alcohol-based formulation)

- ✓ สะดวก รวดเร็ว
- ✓ สามารถล้างได้ทุกเวลา แม้ไม่มีน้ำ
- ✗ ไม่สามารถกำจัดสารเคมีบางชนิดได้ เช่น ยาฆ่าแมลง หรือสารโลหะหนัก
- ✗ ไม่สามารถกำจัดสปอร์ของเชื้อแบคทีเรียบางชนิดได้ เนื่องจากสปอร์ของแบคทีเรียบางชนิด


สามารถทนต่อแอลกอฮอล์ได้

✗ หลีกเลี่ยงการกินหรือกลืนผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะอาจเป็นพิษต่อร่างกายได้ หากได้รับในปริมาณมาก

1.2 การล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ (soap and water)

- ✓ สามารถกำจัดเชื้อโรคบางชนิดที่แอลกอฮอล์ไม่สามารถฆ่าเชื้อได้
- ✓ เมื่อสัมผัสเลือด หรือสารคัดหลั่งต่าง ๆ เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ
- ✓ ควรใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ เนื่องจากการล้างมือด้วยน้ำและสบู่อาจทำให้เกิดผิวแห้งได้ง่าย
- ✗ ไม่ก่อให้เกิดแบคทีเรียดี้อยา

ขั้นตอนการล้างมือด้วยน้ำยาล้างมือ

 Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



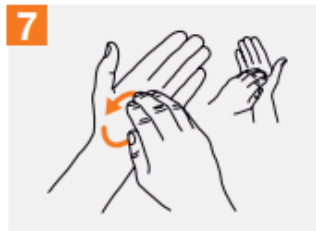
Palm to palm with fingers interlaced;



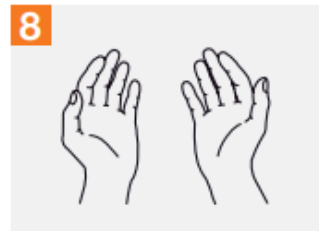
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Once dry, your hands are safe.

อ้างอิงตาม WHO: Hand Hygiene: Why, How & When?

1. บีบเจลล้างมือ หรือน้ำยาล้างมือชนิด Alcohol-based ลงบนฝ่ามือ
2. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
3. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ โดยถูให้ทั่ว และถูขอกนิ้วมือ จากนั้นสลับใช้ฝ่ามืออีกข้างถูหลังมือ รวมไปถึงขอกนิ้ว
4. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกนิ้ว
5. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
6. ใช้ฝ่ามือถูรอบนิ้วหัวแม่มือ รวมไปถึงโคนนิ้วหัวแม่มือและหลังนิ้วหัวแม่มือ
7. ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามือ จากนั้นสลับปลายนิ้วอีกข้างเพื่อถูฝ่ามืออีกข้าง
8. รอให้น้ำยาแห้งสนิท โดยทั่วไปมักใช้เวลา 20 – 30 วินาที หลีกเลี่ยงการเช็ดน้ำยาล้างมือออกในขณะที่ยังไม่แห้งสนิท

ขั้นตอนการล้างมือด้วยสบู่



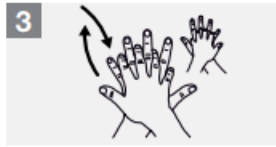
Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.

1. ล้างมือด้วยน้ำบริสุทธิ์ จากนั้นกดน้ำยาล้างมือลงบนฝ่ามือในปริมาณพอเหมาะ
2. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
3. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ โดยถูให้ทั่ว และถูซอกนิ้วมือ จากนั้นสลับใช้ฝ่ามืออีกข้างถูหลังมือ รวมไปถึงซอกนิ้ว
4. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว
5. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
6. ใช้ฝ่ามือถูรอบนิ้วหัวแม่มือ รวมไปถึงโคนนิ้วหัวแม่มือและหลังนิ้วหัวแม่มือ
7. ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามือ จากนั้นสลับปลายนิ้วอีกข้างเพื่อถูฝ่ามืออีกข้าง
8. ล้างสบู่ออกด้วยน้ำ โดยทั่วไปมักใช้ระยะเวลา 40 – 60 วินาที
9. เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าเช็ดมือชนิดใช้ครั้งเดียว
10. ในกรณีที่ก๊อกน้ำไม่ได้เป็นระบบอัตโนมัติ ให้ใช้ผ้าเช็ดมือจับลูกบิดก๊อกน้ำเพื่อปิดน้ำ

เอกสารอ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention
2. World Health Organization
3. Ejemot RI, Ehiri JE, Meremikwu MM, Critchley JA. Hand washing for preventing diarrhoea. *Cochrane Database Syst Rev.* 2008;1:CD004265.
4. Aiello AE, Coulborn RM, Perez V, Larson EL. Effect of hand hygiene on infectious disease risk in the community setting: a meta-analysis. *Am J Public Health.* 2008;98(8):1372-81.
5. Huang DB, Zhou J. Effect of intensive handwashing in the prevention of diarrhoeal illness among patients with AIDS: a randomized controlled study. *J Med Microbiol.* 2007;56(5):659-63.
6. Rabie T and Curtis V. Handwashing and risk of respiratory infections: a quantitative systematic review. *Trop Med Int Health.* 2006 Mar;11(3):258-67.
7. Freeman MC, Stocks ME, Cumming O, Jeandron A, Higgins JPT, Wolf J et al. Hygiene and health: Systematic review of handwashing practices worldwide and update of health effects. *Trop Med Int Heal* 2014; 19: 906–916.
8. Wang Z, Lapinski M, Quilliam E, Jaykus LA, Fraser A. The effect of hand-hygiene interventions on infectious disease-associated absenteeism in elementary schools: A systematic literature review. *Am J Infect Control* 2017; 45: 682–689.