

A circular wreath of various botanical illustrations surrounds the central text. The wreath includes green ferns, a red maple leaf, a green bell-shaped flower, a branch with small pink blossoms, a large green leaf, a red leaf, a purple flower, and a green bell-shaped flower.

SAFETY TRAINING

Hand washing

Sunisa Butphet

17 Jan 2024



มือนั้นสำคัญไฉน

มือเป็นอวัยวะที่ถูกใช้งานเกือบตลอดเวลาทั้งวัน ดังนั้นจึงมีโอกาสนสัมผัสกับเชื้อที่อยู่ในสิ่งของ
เครื่องใช้ต่างๆ และการใช้มือสัมผัสอาหารก็สามารถนำเชือนั้นเข้าสู่ร่างกายได้ หากไม่มี
การทำความสะอาดมือที่ถูกต้อง



มือนำเชื้อโรคอะไรบ้าง



โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

- หวัด
- วัณโรค
- ไข้หวัดใหญ่
- โรคหัด

โรคติดต่อทางระบบทางเดินอาหาร

- อหิวาตกโรค
- อาหารเป็นพิษ
- ไวรัสตับอักเสบ A
- โรคพยาธิชนิดต่างๆ

โรคติดต่อจากการสัมผัสได้โดยตรง

- โรคตาแดง
- โรคเชื้อรา
- แผลอักเสบที่ผิวหนัง
- เริม
- หิด

โรคติดต่อที่รุนแรง

- SARS
- ไข้หวัดนก

การทำความสะอาดมือทำได้ 2 วิธี



1.การล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ (Handwashing or Hand antisepsis) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1.1 การล้างมือด้วยน้ำกับสบู่ธรรมดา (Normal Handwashing)

1.2 การล้างมือด้วยน้ำกับสบู่ที่มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อ(Hygienic Handwashing)

เช่น 7.5% Povidone iodine, 4% Chlohexidine gluconate

@ CI Rihs ใช้ น้ำยาล้างมือยี่ห้อ POSE -CREZOL

- phenolic compound 0.25-1.0%

- Alkyl polyglycoside 5.0-10.0%

- other ingredients and DI

การทำความสะอาดมือทำได้ 2 วิธี



2. การล้างมือด้วย แอลกอฮอล์ (Alcohol –based hand rubs)

Alcohol ที่ใช้มี 3 ชนิด ได้แก่ Ethanol, N-Propanol และ Isopropanol

ประเภทของการล้างมือ แบ่งเป็น



1. Normal hand washing : การล้างมือ แบบทั่วไป (ฟอก 10-15 Sec)

2. Hygienic hand washing : การล้างมือด้วยสบู่ที่ผสมน้ำยาก่อนให้การดูแลผู้ป่วยและหลังสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง(ฟอก 40-60 sec)

3. Surgical hand washing : การล้างมือก่อนผ่าตัด (ฟอก 2-6 Min)

4. การล้างมือด้วยน้ำยาแอลกอฮอล์: การล้างมือที่ไม่เห็นสิ่งสกปรก ชัดเจน(ฟอก 20-30 sec)



การล้างมือ (Hand washing)





“ การป้องกันการติดเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงสุด และต้นทุน
ต่ำที่สุด
เพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุดจึงต้องล้างมือให้ถูกวิธี ”





การล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ฝ่ามือถูหลังมือ
3. ประคบฝ่ามือถูซอกนิ้ว
4. ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว
5. ถูนิ้วโป้ง
6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว
7. ถูรอบข้อมือ



1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ ล้างด้วยน้ำ
สะอาด ฟอกสบู่จนขึ้นฟอง หลังจาก
นั้นนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและ
ขัดถูให้ทั่ว



2. ใช้ฝ่ามืออุหลังมือ ฟอกสบู่ที่หลัง
มือ แล้วใช้ฝ่ามืออุหลังมือ ซอกนิ้ว
จนกว่าจะสะอาด อุทั้งสองข้างเพื่อฆ่า
เชื้อโรคบริเวณหลังมือ



3.

The MOMENTUM



ประกบฝ่ามืออุชอกนิ้ว



3.ประกบฝ่ามืออุชอกนิ้ว การล้างมือ
ขั้นตอนนี้นึ่ต้งนำมือทั้งสองข้างมา
ประกบกััน และล้างมือด้วยสบู่อีกครั้ง
อุชอกนิ้วให้สะอาด



4. ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว กำเป็นกำปั้น
ข้างหนึ่งล้างมือโดยใช้ฝ่ามือถูบริเวณ
หลังนิ้ว ทำสลับกันจะรู้สึกว่ามีมือเริ่ม
สะอาดขึ้น



5.อุณหัหวัแม่โป่ง กางณหัหวัแม่โป่ง
แยกอออกมาแล้วใช้ฝ่ามืออีกข้างกำ
รอบณหัหวัแม่โป่ง ใช้มือหมุนด้วยฟอง
สบู่เป็นวงกลม



6.ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว ให้แบมือ
แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูด้วยฟอง
สบู่ตามแนวขวาง จากนั้นสลับข้างทำ
แบบเดียวกัน



6.กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง ถวนจนกว่า
จะสะอาด หลังจากนั้นให้เปลี่ยนข้างทำ
แบบเดียวกับมือข้างแรก

Thank You

