

Safety Training: Hand Washing

SIRIKWAN DOKUTA

MEDICAL TECHNOLOGIST

27 DEC 2024



เชื้อโรคจากมือ : อันตรายมากกว่าที่คิด

- **โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ** เช่น หวัด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ โรคหัด โดยติดต่อผ่านการหายใจเอาเชื้อโรคเข้าไป และติดต่อได้จากการที่มือสัมผัสกับสิ่งของ เครื่องใช้ หรือสิ่งคัดหลั่งของผู้ป่วย (น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เลือด)
- **โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร** เช่น อูจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคพยาธิชนิดต่างๆ การติดต่อเกิดจากการที่มือปนเปื้อนเชื้อเหล่านั้น แล้วหยิบจับอาหารรับประทาน

เชื้อโรคจากมือ : อันตรายมากกว่าที่คิด

- **โรคติดต่อจากการสัมผัสได้โดยตรง** เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิด เริม การติดต่อ เกิดจากมือไปสัมผัสแผล ฝี หนอง โดยตรง แล้วมาสัมผัสกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- **โรคติดต่อที่รุนแรง** เช่น โรคไข้หวัดมรณะ (SARS) โรคไข้หวัดนก การติดต่อเกิดจากการรับ เชื้อทางระบบทางเดินหายใจ หรือมือไปสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งต่างๆ (น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เลือด) จากสัตว์ปีกที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดนก

การล้างมือสำคัญอย่างไร : HAND WASHING

มือ เป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคต่างๆ ได้ เมื่อใช้มือหยิบจับอาหาร หรือสิ่งของต่างๆ และมือสามารถนำเชื้อโรคไปปนเปื้อนสิ่งของรอบๆ ตัว ทำให้ผู้อื่นได้รับเชื้อโรคไปด้วย

การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีที่มีความสำคัญ เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย

การล้างทำความสะอาดมือทำได้ 2 วิธี

1. การล้างมือด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ (Handwashing or Hand antisepsis)

1.1 การล้างมือด้วยน้ำกับสบู่ธรรมดา (Normal Handwashing)

1.2 การล้างมือด้วยน้ำกับสบู่ที่มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อ (Hygienic Handwashing)

เช่น 7.5% Povidone iodine, 4% Chlohexidine gluconate

CL ใช้ยาฆ่ามือยี่ห้อ POSE - CREZOL

- Phenolic compound 0.25-1.0%

- Alkyl polyglycoside 5.0-10.0%

2. การล้างมือด้วย แอลกอฮอล์ (Alcohol –based hand rubs)

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

ประเภทของการล้างมือ

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.)

การล้างมือที่ถูกต้อง (Hand Washing Procedures)

1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ ล้างมือด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่จนขึ้นฟอง
หลังจากนั้นนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและขัดถูให้ทั่ว



2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ฟอกสบู่ที่หลังมือ แล้วใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ซอกนิ้ว
จนกว่าจะสะอาด ถูทั้งสองข้างเพื่อฆ่าเชื้อโรคบริเวณหลังมือ



3. ประคบฝ่ามือถูซอกนิ้ว การล้างมือขั้นตอนนี้ต้องนำมือทั้งสองข้างมาประคบกัน และล้างมือด้วยสบู่อีกครั้ง ถูซอกนิ้วให้สะอาด



4. ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว กำเป็นกำปั้นข้างหนึ่งล้างมือโดยใช้ฝ่ามือถู
บริเวณหลังนิ้ว ทำสลับกันจะรู้สึกว่ามีมือเริ่มสะอาดขึ้น



5. ถูนิ้วหัวแม่โป้ง กางนิ้วหัวแม่โป้งแยกออกมาแล้วใช้ฝ่ามืออีก
ข้างกำรอบหัวแม่โป้ง ใช้มือหมุนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม



6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว ให้แบบมือแล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูด้วย
ฟองสบู่ตามแนวขวาง จากนั้นสลับข้างทำแบบเดียวกัน



7. กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง ถูจนจนกว่าจะสะอาด หลังจากนั้น
ให้เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกับมือข้างแรก



8. เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือกระดาษทิชชู



Dry hands with
clean towel or tissue.

ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

