

# การทำความสะอาดมือ ปลอดภัย ปลอดภัย อย่าเบื่อ ล้างมือ



ทำไมต้องล้างมือ

ปัจจุบันโรคติดต่อหลายชนิดเกิดขึ้นใหม่ ทำให้เกิดการตื่นตัวในการป้องกันโรคมมากขึ้น วิธีการป้องกันโรคติดต่อเห็นจะไม่มีวิธีใดที่ดีไปกว่า “การล้างมือ”

ทำไมต้องให้ความสำคัญกับการล้างมือ

โรคติดต่อหลายโรคมือเป็นพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย การล้างมือ เป็นวิธีการป้องกันโรคติดต่อเชื้อทั้งทางเดินหายใจและการสัมผัส โรคติดต่อทำให้เสียชีวิต คือไข้หวัดมรณะหรือซาร์ส ไข้หวัดนก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องล้างมืออย่างถูกวิธี เพราะว่ามือถือเป็นอวัยวะที่คนเราใช้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ รอบตัวมากที่สุดทั้งยังเข้าไปได้ในทุกๆ ซอกของร่างกาย และมือยังมีความชื้นตลอดเวลา ทำให้เชื้อมีชีวิตรอดอยู่ได้เป็นวันๆ

ข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟพบว่า ในแต่ละปีมีเด็กๆ ที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ต้องเสียชีวิตจากโรคท้องร่วง ราว 3.5 ล้านคน และโรคปอดบวมอีก 2 ล้านคน ซึ่งการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ถูกวิธีจะช่วยลดการเสียชีวิตจากโรคท้องร่วง ได้ถึงร้อยละ 50 และจากโรคปอดบวมได้ประมาณร้อยละ 25 และผลการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา ยังพบว่า การล้างมืออย่างถูกวิธีเพียง 15 วินาที จะสามารถลดเชื้อโรคได้ถึงร้อยละ 90

ประเทศไทย ผลการสำรวจในแหล่งชุมชนที่มีผู้สัญจรในกรุงเทพมหานคร ปี 2552 พบว่าภายหลังการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและใส่ใจ ในเรื่องของการล้างมือมากขึ้นถึงร้อยละ 89 แต่ก็ยังมีประชาชนบางส่วน ถึงแม้จะเห็นความสำคัญของการล้างมือ แต่กลับล้างมือไม่ถูกต้อง ล้างด้วยน้ำเปล่า ร้อย 41

โรคอะไรบ้างที่มือเป็นพาหะนำโรคได้

เชื้อที่ติดมากับอาหาร หรือเอาอะไรก็ตามที่มีเชื้อเข้าไปที่ปาก ตัวอย่างโรคได้แก่ โรคท้องเสีย โรคตับอักเสบเอ โรคติดต่อเชือบนใบหน้า เช่น ดาแดง สิว จมูกอักเสบ โรคกลุ่มการติดเชื้อทางเดินหายใจ แม้ว่าส่วนหนึ่งจะเป็นการติดเชื้อจากภายนอกเข้าไป แต่ส่วนหนึ่งก็เกิดการติดจากเชื้อที่มีในตัว ซึ่งมักได้มาจากการไปจับบริเวณที่มีเชื้อภายนอกตัวแล้วมาล้างแคะแคะตา จนทำให้เชื้อมาอาศัยบนตัว จนเกิดการติดเชื้อและก่อโรคในตัวได้

ควรล้างมือ เวลาไหนบ้าง

ทุกๆ คน ควรให้ความสำคัญกับการสร้างสุขนิสัยที่ดี ด้วยการล้างมือ ภายหลังทำกิจกรรมต่างๆ โดยเน้นว่า หากยอมเสียเวลาเพียง 20-30 วินาที ด้วยการล้างมือที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะทำก่อนหรือหลังที่ทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ก่อนและหลังสัมผัสตัวผู้ป่วย

2. หลังถอดถุงมือ
3. ก่อนและหลังทำหัตถการ
4. ทุกครั้งก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำ/ห้องส้วม
5. ทุกครั้งก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร
6. หลังจากจามหรือไอ หรือไม่ควรสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
7. ก่อนและหลังการเตรียมอาหารหรือปอกผลไม้
8. หลังทำความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน
9. ทำความสะอาดหลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
10. ภายหลังจากออกไปปฏิบัติภารกิจนอกบ้าน
11. ก่อนและหลังการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องมีการสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

ล้างมืออย่างไรจึงจะถูกต้อง

มีการวิจัยพบว่า การล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่และเอามือไปทานกับอาหารเพาะเชื้อ พบว่าปริมาณเชื้อต่างกันอย่างลิบลิบ นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยเรื่องการล้างมือชี้ให้เห็นว่า การล้างมือของคนทั่วไป มักจะล้างไม่สะอาดและไม่ทั่วถึง ส่วนใหญ่มักสะอาดแค่ฝ่ามือ ส่วนปลายนิ้วที่เป็นส่วนที่นำเชื้อโรคได้ดี มักจะยังสกปรกอยู่ ดังนั้น จะเห็นได้ตามโรงพยาบาลหลายแห่งจะมีป้ายแสดงการล้างมือที่ถูกต้องไว้ 7 ขั้นตอน เพื่อให้การล้างมือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการล้างมือ

1. ถูฝ่ามือ (หรือฝ่ามือถูกัน) 5 ที
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว สลับซ้ายและขวาข้างละ 5 ที
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว(5ที)
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือในลักษณะล็อกกัน และทำสลับข้างซ้ายและขวาข้างละ5ที
5. ถูรอบหัวแม่มือ สลับซ้ายและขวา ข้างละ 5ที
6. ปลายนิ้วถูวนกลางฝ่ามือสลับซ้ายและขวา ข้างละ 5ที
7. ถูรอบข้อมือ สลับซ้ายและขวา ข้างละ 5 นาที

ล้างมือด้วยน้ำสะอาดจนหมดคราบสบู่ เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดที่ใช้ครั้งเดียวหรือกระดาษเช็ดมือ กรณีที่ก๊อกน้ำเป็นแบบใช้มือ ให้ใช้กระดาษจับก๊อกและหมุนปิดก๊อก

วันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันล้างมือโลก(Global Hand Washing Day) เราควรสร้างวัฒนธรรมการล้างมือให้สะอาดถูกสุขอนามัยทั่วโลก

วันล้างมือโลก จึงเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์ให้ทุกคนหันมาใส่ใจล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อป้องกันโรค อาทิ ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร เตรียมอาหาร หรือปอกผลไม้ หลังการใช้ห้องน้ำหรือห้องส้วม หลังการไอ จาม หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นการปลูกฝังสุขนิสัยที่ดีในการล้างมือ โดยเฉพาะ ในกลุ่มเด็ก

นักเรียนและเยาวชน เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและเหมาะสม  
ด้วยความปรารถนาดีจาก รพ.วิภาวดี