

# รัฐ-เอกชนร่วมพลังรณรงค์ “มือสะอาด สร้างฝัน”

## ลดการแพร่เชื้อโรคในเด็กไทย เนื่องในวันล้างมือโลก

2018



โพรเทคส์ ร่วมกับ กรมอนามัย สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก สมาคมศิษย์เก่าพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ และ บริษัท เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล จำกัด รณรงค์เดือนแห่งการล้างมือเนื่องใน “วันล้างมือโลก 2018 (Global Hand Washing Day)” ซึ่งตรงกับวันที่ 15 ตุลาคม ของทุกปี ภายใต้แนวคิด “มือสะอาด สร้างฝัน” เพื่อกระตุ้นเตือนพ่อแม่และเยาวชนไทยให้เห็นความสำคัญของการล้างมือถูกวิธีเป็นประจำ ช่วยลดการแพร่เชื้อโรคได้กว่า 50% ช่วยให้เด็กมีสุขภาพและพัฒนาการเรียนที่ดี สามารถสร้างฝันและทำตามจินตนาการของตนเองได้

นายปรีดา จิระวันชัยกุล ผู้จัดการกลุ่มผลิตภัณฑ์โพรเทคส์ บริษัท คอลเกต-ปาล์มโอลีฟ (ประเทศไทย) จำกัด กล่าว ว่า กิจกรรมรณรงค์เดือนแห่งการล้างมือ เนื่องใน “วันล้างมือโลก 2018 นี้จัดขึ้นเป็นปีที่ 9 ภายใต้แนวคิด “มือสะอาด สร้างฝัน” เพราะเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความฝัน อยากมีอาชีพที่ดีในอนาคต เช่น หมอ พยาบาล ตำรวจ ทหาร หน่วยซีล ซึ่งการมีสุขภาพดีเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่อย่างถูกวิธีให้ติดเป็นนิสัย ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดีและเป็นวิธีการง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถเริ่มได้ตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กมีสุขภาพดีไม่ป่วยบ่อย ก็ไม่จำเป็นต้องขาดเรียน จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถพัฒนาตัวเองเพื่ออนาคต มุ่งสู่อชีพในฝันของตนเองได้ โดยกิจกรรมรณรงค์ “วันล้างมือโลก 2018” มีนิทรรศการให้ความรู้ สาธิตวิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน พร้อมทดสอบการล้างมือและสาธิตการตรวจสอบเชื้อแบคทีเรียที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงและปลูกฝังการสร้างสุขนิสัยที่ดีด้วยการล้างมืออย่างถูกวิธีด้วยสบู่ให้ติดเป็นนิสัยหลังทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้ ยังได้จัดประกวดโครงการศิลปะสร้างสรรค์จากมือในหัวข้อ “มือสะอาด สร้างฝัน” ซึ่งทุนการศึกษาจากโพรเทคส์กว่า 100,000 บาท เพื่อกระตุ้นให้น้องๆ นักเรียนได้แสดงออกถึงความสามารถ และเห็นความสำคัญของการล้างมือ อีกด้วย

ดร.อัมพร จันทวิบูลย์ ผอ.สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย เปิดเผยว่า วันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (UN: UNITED NATIONS) กำหนดให้เป็นวันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day) เพื่อรณรงค์และกระตุ้นให้เด็ก เยาวชน และประชากรทั่วโลกหันมาให้ความสำคัญในเรื่องของการล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธีเป็นประจำ ตลอดจนเกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟ พบว่าในแต่ละปีมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคอุจจาระร่วงประมาณ 3.5 ล้านคน และโรคปอดบวมประมาณร้อยละ 25 ในส่วน

ของประเทศไทย สำนักระบาดวิทยารายงานว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 1 ตุลาคม 2561 มีผู้ป่วยอุจจาระร่วง 9 46,483 ราย ผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 130,488 ราย เสียชีวิต 21 ราย และโรคมือเท้าปากมีผู้ป่วย 55,070 ราย โดยมีของเราสามารถนำเชื้อโรคมามากมาย สามารถติดต่อผ่านการสัมผัส ซึ่งการล้างมือ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เสียค่าใช้จ่ายน้อยและสามารถป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ดี

วันล้างมือโลกในปี 2561 เน้นการจัดกิจกรรมในรูปแบบ “ขอให้ทุกคนมีมือที่สะอาด : Let’s give everyone a clean hand” ซึ่งไม่ใช่เพียงเป็นการเตือนให้เราทราบว่าการล้างมือเป็นการป้องกันสุขภาพ แต่ยังรวมถึงเป็นการเสริมสร้างอนาคต สุขภาพด้วยมือเรอีกด้วย มีผลการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกากระบุว่าการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ที่ถูกวิธีเพียง 20 วินาที สามารถป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ดี โดยการล้างมือที่ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่มี 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ฝ่ามือถูกัน 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว 3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ 6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ และ 7) ถูรอบข้อมือ โดยทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง ทั้งนี้ควรปลูกฝังให้รู้จักวิธีการล้างมือที่ถูกต้องและมีการปฏิบัติเป็นประจำเพื่อให้เกิดนิสัยรักสุขภาพในทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะ เช่น โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก โรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้า สถานีขนส่งท่าอากาศยาน ตลาดสด ศูนย์อาหาร โดยให้ยึดหลัก 2 ก่อน 5 หลังคือ 2 ก่อน (ทำอาหาร และรับประทานอาหาร) 5 หลัง (เข้าห้องส้วม หยิบจับสิ่งสกปรก เยี่ยมผู้ป่วย สัมผัสหรือเล่นกับสัตว์ และหลังกลับมาจากนอกบ้าน) โดยกรมอนามัย ได้ประสานขอความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายทั่วประเทศทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและภาคเอกชน ในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมรณรงค์ “วันล้างมือโลก” ตลอดเดือนตุลาคมไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปป้องกันโรคส่วนท้องถิ่น สถานศึกษา สมาคมฯ ชมรมผู้ประกอบการค้าอาหารทั่วประเทศ

ด้าน รศ.พลตรีหญิง พญ.ฤดีวิไล สามโกเศศ อุปนายกสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า ในช่วงเดือนมิ.ย.-ต.ค. ของทุกปี มีเด็กจำนวนมากที่เป็นโรคติดเชื้อต่างๆ เข้ามาพบแพทย์จนล้นโรงพยาบาล เพราะด้วยสภาพอากาศในช่วงฤดูฝน ท้องฟ้าปิด อากาศไม่ปลอดโปร่ง เชื้อโรคต่างๆ ก็มักจะสะสมอยู่ตามจุดอับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น รถโรงเรียน ห้องเรียน ศูนย์เด็ก หรือเนอร์สเซอรี่ต่างๆ ที่มีเด็กๆ รวมอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นสถานที่แออัดก่อให้เกิดโรคติดต่อในเด็กได้ง่ายและแพร่เชื้อได้อย่างรวดเร็ว โดย “มือ” เป็นต้นกำเนิดแห่งการนำพาเชื้อไปสู่ร่างกาย

“เชื้อโรคบางชนิดจะติดที่มือได้นานถึง 30 นาที หากไปสัมผัสดวงตา ขยี้จมูก หยิบจับอาหารเข้าปาก ก็จะติดเชื้อได้ ดังนั้น หัวใจสำคัญของการยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อต่างๆ ก็คือ การล้างมือ โดยพ่อแม่ผู้ปกครอง และโรงเรียน ต้องร่วมมือกันปลูกฝังการล้างมืออย่างถูกวิธีให้กับเด็กทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน เพื่อหยุดยั้งการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อในเด็กต่างๆ ด้วยการล้างมือด้วยสบู่ ซึ่งช่วยลดโอกาสการติดเชื้อได้ถึง 50% เพื่อจะไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา เด็กได้เรียนรู้เติบโตสมวัย เป็นอนาคตของชาติ ก้าวสู่ความฝันได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ” รศ.พลตรีหญิง พญ.ฤดีวิไล กล่าว

นอกจากนี้ พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงคุณครูและผู้ดูแลเด็กควรเฝ้าระวัง หากเด็กไม่สบายควรให้หยุดเรียนและรีบไป

พบแพทย์ อย่าคิดว่าไม่เป็นไร เพราะบางโรคหากไม่รีบรักษาอาจร้ายแรงถึงชีวิต โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่ 1) โรคไวรัส RSV ทำให้เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจทั้งส่วนบนและส่วนล่าง ซึ่งมีการระบาดอย่างมากในช่วงนี้ โดยเฉพาะเด็กเล็กต่ำกว่า 3 ขวบ สามารถติดต่อผ่านสารคัดหลั่งต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำมูก น้ำลาย ละอองจากการไอ จาม โดยเฉพาะการติดต่อจากการสัมผัส 2) โรคมือเท้าปาก ซึ่งมีการแพร่ระบาดในเด็กเล็กเป็นจำนวนมาก แม้จะมีการทำความสะอาดห้องเรียน รวมไปถึงของใช้ต่างๆ ภายในห้องเรียนแล้ว เนื่องจากโรคนี้เชื้อโรคจะติดอยู่ในลำไส้เด็กนานนับเดือน หากเด็กมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ก็จะสามารถกลับมาเป็นโรคนี้ได้อยู่เสมอ ฉะนั้นการใส่ใจเรื่องความสะอาดล้างมือก่อนทำกิจกรรมต่างๆ ทุกครั้ง จะช่วยลดการติดเชื้อต่างๆ ได้ 3) ไข้หวัดใหญ่ 4) โรคคอตีบเสบ ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย บางคนเข้าใจว่าโรคนี้ไม่อันตราย แต่เด็กที่ติดโรคนี้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ แล้วมีผลต่ออวัยวะอื่นๆ เช่น หัวใจ (ไข้รูมาติก) หรืออาจมีอาการไตวายจนอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ และ 5) ท้องเสีย