

# 15 ตุลาคม วันล้างมือโลก 2016 ภาครัฐ-เอกชน รณรงค์“มือสร้างสุข...สุข (อนามัย) สร้างโลก”



15 ตุลาคม วันล้างมือโลก 2016

ภาครัฐ-เอกชน รณรงค์“มือสร้างสุข...สุข (อนามัย) สร้างโลก”

แนะล้างมือ “7-20-7” ช่วยขจัดแบคทีเรีย ลดโรคร้ายในเด็ก

โพรเทคส์ ร่วมกับ กรมอนามัย สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก สมาคมศิษย์  
เก่าพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ และ บริษัท เซ็นทรัล ฟู้ด รีเทล จำกัด รณรงค์ “วันล้างมือ  
โลก 2016 (Global Hand Washing Day)” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 ซึ่งตรงกับวันที่ 15 ตุลาคม ของทุกปี ภายใต้แนวคิด  
“มือสร้างสุข...สุข (อนามัย) สร้างโลก” เพื่อกระตุ้นและปลูกฝังเยาวชน คนไทยให้เกิดการล้างมืออย่างถูกวิธีจนเป็น  
นิสัย ช่วยลดการติดเชื้อโรคต่างๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน รณรงค์ล้างมือ “7-20-7” ล้างมือ 7 ขั้นตอน  
แค่ 20 วินาที ก่อนและหลังทำกิจกรรม 7 อย่าง ช่วยต้านโรคได้

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า วันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (UN :  
UNITED NATIONS) ได้กำหนดให้เป็นวันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day) เพื่อเป็นการรณรงค์และ  
กระตุ้นให้เด็ก เยาวชน และประชากร ทั่วโลกหันมาให้ความสำคัญในเรื่องของการล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธีเป็นประจำ  
ตลอดจนเกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคที่สำคัญได้ทางหนึ่ง โดยวันล้างมือ  
โลกถูกจัดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม ค.ศ. 2008 พร้อมกับเลือกให้ปี ค.ศ. 2008 เป็นปีสากลแห่งการรักษา  
อนามัยและปัจจุบันมีประเทศที่เห็นความสำคัญของการล้างมือและเข้าร่วมเป็นภาคีกว่า 83 ประเทศ ซึ่งประเทศไทย  
ก็เป็นหนึ่งในประเทศภาคีด้วยเช่นกัน ข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟ พบว่าในแต่ละปีมีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีทั่วโลกเสียชีวิต  
จากโรคอุจจาระร่วงประมาณ 3.5 ล้านคน และโรคปอดบวมประมาณร้อยละ 25 ในส่วนของประเทศไทย สำนัก  
ระบาดวิทยา รายงานว่า ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 3 ตุลาคม 2559 มีผู้ป่วยอุจจาระร่วง 904,384 คน เสียชีวิต 4  
คน และมีผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ 108,469 คน เสียชีวิต 17 คน และโรคมือเท้าปาก มีผู้ป่วย 67,516 คน เสียชีวิต 2  
ราย

มือ ของคนเราสามารถนำเชื้อโรคมามากมาย สามารถติดต่อผ่านการสัมผัส โดยโรคที่พบบ่อย ได้แก่

- โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด ไข้หวัดใหญ่ วัณโรค หัด หัดเยอรมัน
- โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น อุจจาระร่วง โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคบิด อหิวาตกโรค โรคพยาธิ ชนิดต่างๆ ซึ่ง  
ติดต่อได้จากการที่มีปนเปื้อนเชื้อเหล่านี้ แล้วหยิบจับอาหารรับประทานเข้าไป

- โรคติดต่อจากการสัมผัสโดยตรง เช่น โรคมือเท้าปาก โรคตาแดง แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิด เหา โรคเรื้อ
- โรคที่ติดต่อได้หลายทาง เช่น โรคอีสุกอีใส อาจติดต่อได้จากการหายใจ และการสัมผัส

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมพฤติกรรม การล้างมือที่ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ฝ่ามือถูกัน 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว 3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้ว ถูซอกนิ้ว 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ 6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ และ 7) ถูรอบข้อมือโดยทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง การล้างมือด้วยวิธีการข้างต้น เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เสียค่าใช้จ่ายน้อย และสามารถป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้ดี ดังนั้นจึงควรปลูกฝังการสร้างสุขอนามัยที่ดีให้แก่ประชาชน 5 กลุ่มวัย ได้แก่ หญิงมีครรภ์ เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงานและผู้สูงอายุ ให้รู้จักวิธีการล้างมือที่ถูกต้องและมีการปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เกิดนิสัยรักสุขภาพโดยเฉพาะพื้นที่สาธารณะ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้า สถานีขนส่ง ท่าอากาศยาน ตลาดสด ศูนย์อาหารหรือสถานที่อื่นๆ ที่ไปร่วมกิจกรรม เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยตระหนักถึงความสำคัญของการล้างมือโดยให้ยึดหลัก 2 ก่อน 5 หลัง คือ 2 ก่อน (ทำอาหาร และ รับประทานอาหาร) และ 5 หลัง (เข้าห้องส้วม หยิบจับสิ่งสกปรก เยี่ยมผู้ป่วย สัมผัสหรือเล่นกับสัตว์ และหลังกลับมาจากนอกบ้าน)

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายทั่วประเทศทั้งภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและภาคเอกชน ในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมรณรงค์วันล้างมือโลกเป็นประจำทุกปี โดยได้ทำหน้าที่ขอความร่วมมือหน่วยงานต่างๆ จัดกิจกรรมรณรงค์ล้างมือประจำปี 2559 ถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไปทั่วประเทศและศูนย์อนามัยที่ 1 -13 เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมการรณรงค์ “วันล้างมือโลก” ตลอดเดือนตุลาคมไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษา สมาคม ชมรมผู้ประกอบการค้าอาหาร โดยการจัดกิจกรรมรณรงค์วันล้างมือโลกส่วนใหญ่เป็นการจัดนิทรรศการให้ความรู้ สาธิตการล้างมือที่ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน ให้ฝึกปฏิบัติการล้างมือและแจกสบู่เหลวพร้อมยีนยันผลด้วยเครื่องทดสอบประสิทธิภาพการล้างมือ สำหรับการจัดกิจกรรมรณรงค์วันล้างมือโลก 2016 กรมอนามัยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากมูลนิธิคุณแม่คุณภาพและได้รับการสนับสนุนผลิตภัณฑ์สบู่เหลวสำหรับล้างมือ สติกเกอร์และโปสเตอร์การล้างมือที่ถูกวิธีจากบริษัท คอลเกต-ปาล์มโอลีฟ (ประเทศไทย) จำกัด ทำให้เกิดกระแสตื่นตัวด้านพฤติกรรมสุขอนามัยของประชาชนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และสามารถสร้างความตระหนักให้ประชาชนล้างมือถูกวิธีเป็นประจำเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

นายปรีดา จิระวรรณชัยกุล ผู้จัดการกลุ่มผลิตภัณฑ์โพเทคส์ บริษัท คอลเกต-ปาล์มโอลีฟ (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า โพเทคส์ ในฐานะผู้นำตลาดผลิตภัณฑ์สบู่ลดการสะสมของแบคทีเรีย ตระหนักถึงความสำคัญของการเสียชีวิตของเด็กทั่วโลกกว่า 3.5 ล้านคน ที่มีสาเหตุการเจ็บป่วยมาจากโรคติดเชื้อที่ป้องกันได้ รวมถึงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อร้ายแรงในเด็กไทย ผลิตภัณฑ์โพเทคส์ จึงได้เป็นหนึ่งในผู้สนับสนุนหลักในการจัดกิจกรรมรณรงค์ “วันล้างมือโลก 2016” และ “เดือนแห่งการล้างมือ” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 โดยในปีนี้ จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “มือสร้างสุข...สุข (อนามัย) สร้างโลก” กระตุ้นให้เกิดสุขอนามัยที่ดีด้วยการล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธี รวมถึงการอาบน้ำเป็นประจำ เพื่อลดโอกาสการสะสมและลดการติดเชื้อโรคต่างๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้วยวิธีง่ายๆ 7-20-7 คือ ล้างมือ 7 ขั้นตอน แค่ 20 วินาที อย่างน้อยก่อนและหลังทำกิจกรรม 7 อย่าง

โดยกิจกรรมวันล้างมือโลกและเดือนรณรงค์แห่งการล้างมือ จะจัดขึ้นในวันที่ 19 ตุลาคม 2559 นี้ ภายในงานมี นิทรรศการให้ความรู้ สาธิตวิธีการล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน พร้อมทดสอบการล้างมือและสาธิตการตรวจสอบ เชื้อแบคทีเรียที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ณ ลานอีดนชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โดยได้รับพระกรุณาธิคุณจากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตดา มาตุ โปรตุเก้ คุณหญิงขวัญธิดา เทวกุล ณ อยุธยา เป็นผู้แทนพระองค์ ไปเป็นประธานเปิดงาน นอกจากนี้โพรเทค คัลยังได้จัดโครงการ “มือสร้างศิลป์กับโพรเทคส์” ประกวดผลงานศิลปะสร้างสรรค์จากมือ ในหัวข้อ “มือสร้างสุข ...สุข (อนามัย) สร้างโลก” ซึ่งทุนการศึกษาจากโพรเทคส์กว่า 100,000 บาท เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนไทย เห็นความ สำคัญของการล้างมือ อีกด้วย

รศ.พญ.ฤดีวิไล สามโกเศศ อุปนายกสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่า เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง ได้แก่ ทางปาก ทางจมูก และทางผิวหนัง และเยื่อเมือก ซึ่ง “มือ” ถือเป็นอวัยวะสำคัญที่นำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เพราะในแต่ละวันเราใช้มือตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ทั้งจับต้องสิ่งต่างๆ หยิบอาหารเข้าปาก สัมผัสผู้อื่น หากมีคนเป็นโรคติดเชื้อ มือก็สามารถกระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นจากการสัมผัสกันโดยตรง หรือผ่านตัวกลาง ไม่ว่าจะเป็น ห้องน้ำสาธารณะ ลูกบิดประตู ราวโหนรถเมล์ รถไฟฟ้า และราวบันไดเลื่อน รวมไปถึงสิ่งของต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็น ของเล่น โทรศัพท์มือถือ รีโมททีวี หรือเงิน เป็นต้น โดยโรคติดต่อที่เป็นกันมากในเด็กมีทั้งที่เกิดจาก เชื้อไวรัส เช่น โรคมือเท้าปาก โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ RSV ปอดบวม โรคตาแดง โรคอีสุกอีใส และโรคที่เกิดจากเชื้อ แบคทีเรีย ได้แก่ โรคที่เกิดจากทางเดินหายใจ เช่น ไซนัส เจ็บคอ หูน้ำหนวก โรคที่เกิดจากระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคท้องร่วง ลำไส้อักเสบ ทำให้เด็กถ่ายเหลว ปวดท้อง ซึ่งการล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธี จะช่วยป้องกันโรค ติด เชื้อในทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจและการสัมผัสผ่านทางผิวหนังและเยื่อเมือก ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะ โรคท้องร่วง และโรคปอดบวม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของเด็กทั่วโลกสูง โดยสถานที่เสี่ยงต่อการติด เชื้อต่างๆของเด็ก ได้แก่ เนอร์สเซอรี่ เดย์แคร์ โรงเรียนอนุบาล บ้านบอล ศูนย์การค้า เมื่อมีเด็กรวมกันอยู่มาก เวลาเล่นก็จะมีไอ จาม เนื่องจากเชื้อไวรัสที่ออกมากับน้ำลาย การไอหรือจาม จะมีชีวิตอยู่บนมือได้นานถึง 30 นาที และอยู่บนพื้นผิวต่างๆได้นานหลายชั่วโมง หากมือเราไปจับสิ่งของเหล่านั้น แล้วไปจับอย่างอื่นอีก เชื้อโรคก็จะ แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ฉะนั้น คุณพ่อคุณแม่ และคุณครูที่โรงเรียน ต้องดูแลสุขภาพเด็กให้ปลอดภัยจากโรค โดยการปลูกฝังให้เด็กๆ ล้างมือด้วยสบู่เป็นประจำจนเป็นนิสัย รวมถึงหมั่นทำความสะอาดของเล่นต่างๆ ด้วยเพื่อลด เชื้อโรคที่แฝงมากับสิ่งของเหล่านั้น

“มีผลการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ที่ถูกต้องวิธีเพียง 20 วินาที หรือเท่ากับร้องเพลง แอสปี้เบิร์ธเดย์ 2 รอบ หรือ เพลง ช้าง ช้าง ช้าง ของไทยเรา 2 รอบเท่านั้นเอง จะสามารถลดการติดเชื้อได้ถึง ร้อยละ 90 หากเราสามารถล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกสุขลักษณะสม่ำเสมอ และช่วยกันปลูกฝังทุกคนให้เห็นความสำคัญ ของการล้างมือตั้งแต่ยังเด็ก ก็จะช่วยสร้างสุขอนามัยที่ดีให้แก่ประชาชนตั้งแต่เด็ก ๆ เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุข อนามัยที่ดี โดยคุณพ่อคุณแม่ ตลอดจนคุณครู ต้องทำเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก เนื่องในวันล้างมือโลก นับเป็น โอกาสที่ดีที่จะทำให้ประชาชนได้รับรู้ถึงความสำคัญของการล้างมือ ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ ที่เราสามารถทำได้ด้วยตนเอง

โดย เริ่มจากตัวเราเอง ทำเป็นตัวอย่างให้กับเด็ก แล้วจึงปลุกฝังให้กับคนใกล้ชิด”

แต่ที่สำคัญคือ ต้องล้างมือให้ถูกต้อง ด้วยวิธีง่ายๆ คือ “7-20-7” โดยการล้างมือ 7 ขั้นตอน ใช้เวลาประมาณ 20 วินาที หลังการทำกิจกรรมหลัก 7 อย่าง ได้แก่ 1) ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร 2) ก่อนและหลังรับประทานอาหาร 3) ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย 4) ก่อนและหลังทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้มือแล้วเอามือเข้าปาก หรือขยี้ตา ขยี้จมูก ไอ จาม 5) หลังเข้าห้องน้ำ 6) หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง 7) หลังเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็กหรือผู้ใหญ่ เมื่อล้างมือเสร็จแล้วควรเช็ดมือให้แห้ง ด้วยผ้าสะอาด ห้ามใช้ผ้าที่คนอื่นเช็ดแล้วมาเช็ดต่อเด็ดขาด หรือเป่าลมให้แห้ง

สื่อมวลชนต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

กรุณาติดต่อฝ่ายประชาสัมพันธ์ บ.คอมมูนิเคชั่นแอนด์มอร์ จก.

คุณนุษา (นุช) / คุณชลิยาพันธ์ (กีฟฟู) โทร.02 718 3800-5 ต่อ 141 / 144 หรือ 085 803 6222