

ล้างมืออย่างไร ให้ปราศจากเชื้อโรค

การล้างมือ (Hand hygiene)

หมายถึง การขัดถูให้ทั่วมือรวมทั้งช่องลายนิ้วมือ
ด้วยสบู่หรือสารเคมีและน้ำ แล้วล้างออกให้สะอาด
โดยแบ่งวิธีการล้างมือดังนี้



การล้างมือแบบทั่วไป

หมายถึง การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่าง ๆ เหนือ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก้อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 15 วินาที



Normal hand washing (การล้างมือแบบทั่วไป)



การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

หมายถึง การล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น Chlorhexidine 4%
ใช้เวลาในการฟอกมือนาน 20-30 วินาที



Hygienic hand washing (การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ)

การล้างมือก่อนทำหัตถการ

การล้างมือก่อนทำหัตถการในห้องผ่าตัดหรือห้องคลอดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยการฟอกมือด้วยสบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น Chlorhexidine 4% ตั้งแต่มือ แขน ถึงข้อศอกให้ทั่วเป็นเวลา 2-5 นาที



Surgical hand washing (การล้างมือก่อนทำหัตถการ)

การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล

หมายถึง การล้างมือในกรณีรับด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือ
ไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือ
ด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ 10 มิลลิลิตร
ใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที

การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel)



1. มือที่เปื้อกชั้นสามารถแพร่กระจายแบคทีเรียได้มากกว่ามือที่แห้งถึง 1,000 เท่า
2. 85% ของจุลินทรีย์ ถูกส่งผ่านมือที่เปื้อกชั้น
3. บนมือของเราสามารถมีแบคทีเรียเกาะอยู่ได้ถึง 3,000 ชนิด
4. เล็บมือเป็นส่วนที่ยากที่สุดในการทำความสะอาดเพื่อทำการกำจัดเชื้อจุลินทรีย์
5. แบคทีเรียสามารถอยู่ในมือได้ 3 ชั่วโมง และแบคทีเรียตัวเดียวสามารถแบ่งตัวได้ถึง 4,000,000 ตัวใน 8 ชั่วโมง
6. การล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันโรคในระบบทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจ
7. งานวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้หญิงล้างมือด้วยสบู่บ่อยและใช้เวลานานกว่าผู้ชาย
8. โຕะทำงานโดยเฉลี่ยมีแบคทีเรียมากกว่าที่นั่งสุขา 400 เท่า
9. พบแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในธนบัตรโดยเฉลี่ยมากถึง 26,000 ตัวต่อฉบับ
10. บนสมาร์ตโฟนสามารถพบแบคทีเรียได้มากกว่า 30,000 ตัว
11. แป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์สามารถพบแบคทีเรียได้มากกว่าที่นั่งในห้องน้ำ
12. งานวิจัยในสหราชอาณาจักรสามารถพบเชื้อแบคทีเรียได้ถึง
 - 10% ของบัตรเครดิต
 - 14% ของธนบัตร
 - 26% บนมือเรา
13. มีเพียง 19% ของประชากรทั่วโลกที่ล้างมือกับสบู่หลังเข้าห้องน้ำ
14. การล้างมือด้วยน้ำและสบู่สามารถลดจำนวนการเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงได้ถึง 50%
15. การล้างมือที่ถูกวิธีมีประสิทธิภาพเท่ากับการฉีดวัคซีน

วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง



สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

ห้ามใช้ผ้าเช็ดมือพื้นใหญ่ร่วมกัน
ห้ามใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) ถูมือ
ในกรณีมือเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่ง
จากร่างกายที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า
แต่ควรล้างมือด้วยน้ำสะอาดตามขั้นตอน

