

บทความนำเสนอ ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ

อ.อาภาภรณ์ ดีไมล์

ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ

มือของคนเราเป็นอวัยวะที่สำคัญที่เราใช้ทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมากมายเช่น หยิบจับตั้งแต่ สิ่งสกปรกมากที่สุดถึงหยิบจับสิ่งที่ต้องสะอาดมากที่สุด เช่น ใช้มือสัมผัสสัจจุจาระเวลาเข้าห้องส้วม แคะจมูก หยิบอาหารใส่ปากและใส่คอนแทคเลนส์ เป็นต้น ในแต่ละวันเราใช้มือทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย จนบางครั้งเราอาจลืมนึกถึงว่า มือเราสะอาดแค่ไหน หากเราสามารถมองเห็นเชื้อโรคด้วยตาเปล่า หรือส่องดูมือจะเห็นว่ามือที่คิดว่าสะอาดแล้ว แต่ในความเป็นจริงยังมีสิ่งสกปรกมากมาย ติดอยู่ตามบริเวณนิ้วมือของเราอีกมากมาย โดยเฉพาะบริเวณตามนิ้วมือ นิ้วโป้ง และตามซอกนิ้ว ซึ่ง อาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการเจ็บป่วยที่ร้ายแรงได้ ได้แก่ พยาธิต่าง ๆ แบคทีเรีย ฝู หนอง เชื้อโรคในอุจจาระ เช่น เชื้ออหิวตาคโรค บิด ไทฟอยด์ ตับอักเสบ และไวรัสร้ายแรงในน้ำมูก น้ำลาย เช่น ชาร์ส เป็นต้น

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ก่อให้เกิดโรคติดต่อหลายชนิดที่เกิดขึ้นใหม่ทำให้เกิดการตื่นตัวในทางการป้องกันโรคมมากขึ้น มีการป้องกันการติดเชื้อทางด้านต่างๆทั้งทางด้าน อาหาร น้ำ สิ่งแวดล้อม การใช้เครื่องมือเพื่อป้องกันเชื้อโรคเช่น ผ้าปิดจมูก ถุงมือ หรือความ แพร่หลายของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัยเช่น สบู่ฆ่าเชื้อ สเปรย์ฆ่าเชื้อ แต่หากพิจารณาจากความ คุ่มค่าคุ้มราคากับวิธีการป้องกันโรคติดต่อ "การล้างมือ"จะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้เราปลอดภัย จากโรคร้ายต่างๆ

จะล้างมือเมื่อไร

- หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
- ก่อนและหลังอาหาร
- ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
- ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ก่อนและหลังการทำงาน
- เมื่อกลับจากทำงาน

ล้างด้วยอะไร

- สบู่ หรือสบู่เหลว สบู่ก้อนเหมาะสำหรับใช้เป็นการส่วนตัวในบ้าน แต่ในที่สาธารณะควรจะเป็นสบู่เหลว
- หากไม่มีสบู่อาจใช้แอลกอฮอล์ หรือไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ หรือต้องการฆ่าเชื้อ อาจจะใช้ยาฆ่าเชื้อซึ่งส่วนใหญ่มีแอลกอฮอล์เหลวเป็นส่วนผสม
- ล้างด้วยน้ำเปล่าให้น้ำไหลผ่านมือ

การล้างมือ 7 ขั้นตอน นานอย่างน้อย 40-60 วินาที



1. ใช้ฝ่ามือถูกัน

การล้างมือ 7 ขั้นตอน



2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกัน



3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกัน



4. ใช้หลังมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ใช้ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อนิ้ว

ทุกขั้นตอนทำ สลับ ซ้าย ขวา หากเราทำเป็นประจำ เป็นความเคยชิน และเป็นนิสัย มั่นใจได้ว่า เราจะมีโอกาสท้องเสีย หรือได้รับเชื้อ ก็ลดลงแน่นอน สุขภาพดี อยู่ที่มือคุณ

แหล่งข้อมูล : กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข