



ข่าวสารสำหรับประชาชน

เรื่องโรคติดต่อทั่วไปและภัยสุขภาพ

สำนักโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข

โทร 0 2590 3183

ฉบับที่ ๑๕/๕๕ (วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕)

จากประเด็นข่าวในสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับการเจ็บป่วยของเด็กเล็กด้วยโรคมือ เท้า ปาก ทั้งในประเทศไทย และประเทศเพื่อนบ้าน ผู้เชี่ยวชาญและผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านอธิบดี กรมควบคุมโรค ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ เน้นย้ำเรื่องการล้างมือที่ถูกต้องช่วยป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

ดังนั้นในสัปดาห์นี้จึงจะขอส่งข่าวสารถึงประชาชน เรื่องการล้างมือ ๗ ขั้นตอน ซึ่งจากการวิจัยเรื่องการล้างมือที่ชี้ให้เห็นว่า การล้างมือของคนทั่วไป มักจะล้างไม่สะอาดและไม่ทั่วถึง(ส่วนใหญ่มักสะอาดแค่ฝ่ามือ ส่วนปลายนิ้ว ด้านหลังมือ ที่เป็นส่วนที่นำโรคได้ดีมักจะยังสกปรกอยู่ แสดงด้วยสีแดง) ดังนั้นจึงจะเห็นได้ตามรพ.หลายๆแห่งที่มีป้ายแสดงการล้างมือที่ดีไว้ ๗ ขั้นตอน เพื่อให้การล้างมือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



หลักการล้างมือ

๑. ฝึกล้างอย่างเป็นระบบ ให้ครบทุกขั้นตอนทั้ง ๗ ขั้นตอนข้างต้นจะช่วยให้ล้างได้ครบทุกส่วน

๒. ใช้สบู่ การล้างมือให้ถูกวิธีจำเป็นต้องใช้สบู่ เพื่อช่วยกำจัดคราบไขมันจากต่อมไขมัน เศษผิวหนัง และสิ่งสกปรกออก จะใช้สบู่อะไรก็ได้ แต่ถ้าจะให้ดี... ควรเป็นสบู่เหลวหรือสบู่แห้งที่ไม่แช่น้ำ สบู่ที่แช่น้ำหรือมีน้ำซังอาจเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ จึงควรวางสบู่ให้น้ำไหลออก หรือ "สะเด็ด" น้ำออกได้ และควรวางไว้ในที่ที่มีการระบายอากาศดี เพื่อให้สบู่มีโอกาสแห้งบ้าง สบู่ยาหรือสบู่ผสมยาฆ่าเชื้อไม่ได้ช่วยให้การล้างมือสะอาดขึ้น ทว่า... เวลาล้างมือที่นานพอมีความสำคัญมากกว่า

๓. ล้างก๊อก ถ้าล้างมืออย่างเดียวโดยไม่ล้างก๊อกน้ำ... เชื้อโรคอาจจะไปสะสม หรือหลบซ่อนอยู่ที่ก๊อกน้ำ และกลับมาติด

มือหลังล้างมือเสร็จอีกต่อหนึ่ง

๔. ล้างก่อน ล้างมือก่อนกินอาหาร ก่อนดื่มน้ำ ก่อนทำกับข้าวหรือเตรียมอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีคนที่มีภูมิต้านทานต่ำอยู่ที่บ้าน เช่น คนสูงอายุ(เกิน ๖๐ ปี) เด็กอายุน้อยกว่า ๑ ปี คนที่ปลูกถ่ายอวัยวะ คนไข้มะเร็ง คนไขเอดส์ ฯลฯ ถ้าออกไปนอกบ้าน... พวกเราอาจจะติดเชื้อ เช่น เสมหะคนเป็นหวัดอาจจะติดที่ลูกบิดประตู บันไดรถเมล์ ฯลฯ และอาจพาเชื้อเข้าบ้าน ทางที่ดีคือ ล้างมือด้วยสบู่ก่อนเข้าบ้านทุกครั้ง

๕. ล้างหลัง ล้างมือด้วยสบู่หลังจากออกจากห้องน้ำหรือห้องส้วมทุกครั้ง เพื่อลดการแพร่เชื้อโรคทางเดินอาหาร ถ้าเป็นหวัด ไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่... พวกเรามีส่วนช่วยชาติได้ โดยการล้างมือด้วยสบู่หลังไอ จาม หรือเชี่ยจุมุก(เวลาคันจุมุก)ทุกครั้ง เพื่อลดการแพร่เชื้อโรคผ่านเสมหะติดมือไปยังคนอื่น

๖. ตัดเล็บ ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรคที่เล็บ การตัดเล็บมือให้ตัดเป็นรูปโค้งตามรูปปลายนิ้วมือ แต่ถ้าจะตัดเล็บเท้า... อย่าตัดเป็นรูปโค้ง ให้ตัดเป็นรูปตรงหรือรูปคล้ายปลายจอบ การตัดเล็บเท้ารูปโค้งอาจทำให้เกิดโรคเล็บขบ ทำให้เกิดอาการเจ็บ การอักเสบ หรือแผลที่จุมุกเล็บ (ด้านข้างเล็บ) ได้

๗. ล้างให้นานพอ ถ้าจะล้างมือให้สะอาด และครบทุกส่วน คงต้องใช้เวลาพอๆ กับการแปรงฟันคือ ๒-๓ นาที ระยะเวลา ๒-๓ นาที นานพอๆ กับการร้องเพลง ลอยกระทง หรือ "ซ้างๆๆ (เพลงสุดฮิตสำหรับคนที่ร้องเพลงอะไรแทบไม่เป็นเลย)" ประมาณ ๑ จบ