



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

# Hands Hygiene

การดูแลสุขอนามัยมือ และการสร้างสุขนิสัยในการล้างมือ



นางสาวหทัยรัตน์ ศรีวงศ์ไชย  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง <http://mwi.anamai.moph.go.th>





# ทำไมเราต้องล้างมือ...



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>

# ขั้นตอนการล้างมือ





กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต

# ท่าที่ 1: ฝ่ามือถูกัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



## ท่าที่ 2 : ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



## ท่าที่ 3 : ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต



ท่าที่ 4 : หลังนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



ท่าที่ 5 : ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขต



ท่าที่ 6 : ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับสูง



## ท่าที่ 7 : ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

[f](http://mwi.anamai.moph.go.th) [t](http://mwi.anamai.moph.go.th) [v](http://mwi.anamai.moph.go.th) [y](http://mwi.anamai.moph.go.th) [+](http://mwi.anamai.moph.go.th) <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระเทศเมือง

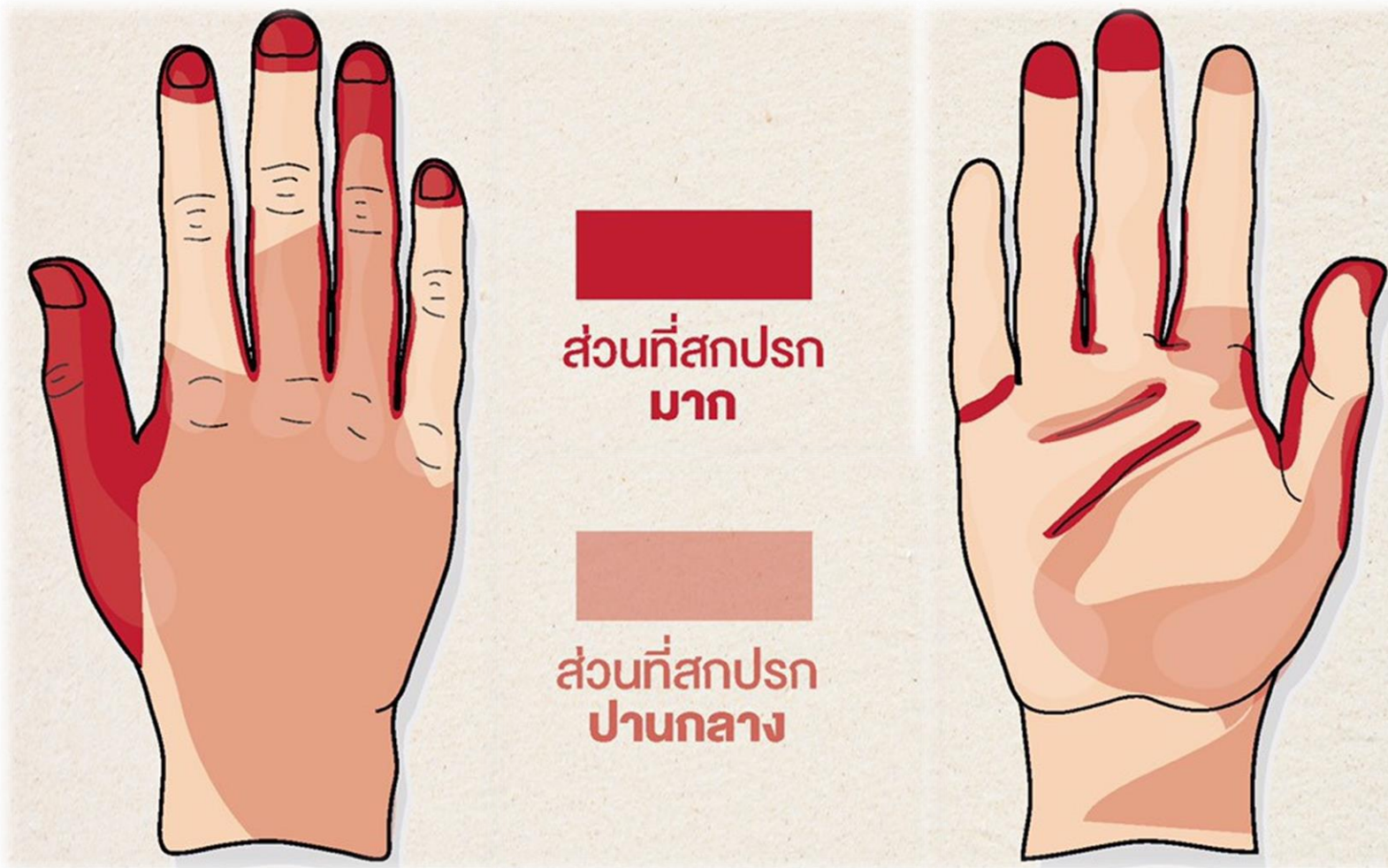
# ทดสอบการล้างมือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

# จุดที่พบเชื้อโรคมามาก



# การล้างมือสำคัญอย่างไร

1

กลไกการแพร่กระจายเชื้อ  
ที่พบบ่อยที่สุด คือ??

แหล่งเชื้อโรค



ผู้ป่วย



“มือ”

บุคลากรสุขภาพและญาติ

2

“การล้างมือ”

ควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ  
จากกลไกนี้ได้

# การล้างมือ

มาตรการสำคัญที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อที่มีประสิทธิภาพ รวดเร็ว ปฏิบัติง่าย และประหยัดค่าใช้จ่ายที่สุด

- สามารถควบคุมการระบาดของ การติดเชื้อในรพ.
- ลดการแพร่กระจายเชื้อดี้อย่า
- ลดอุบัติการณ์ของการติดเชื้อได้ผลดี



Center for Disease for Disease Control and Prevention : CDC

# ประสิทธิภาพของการล้างมือ

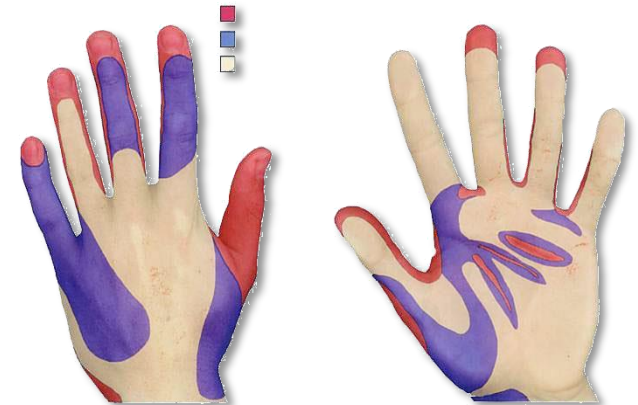
ระยะเวลา



ล้างด้วยสบู่และน้ำ



การถูมือ



การฟอกมือ: 20-30 วินาที  
(จนกว่าแอลกอฮอล์แห้ง)



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

# 5 Moments for Hand Hygiene

**1** BEFORE TOUCHING A PATIENT

ก่อนสัมผัสผู้ป่วย



**2** BEFORE CLEAN/ASEPTIC PROCEDURE

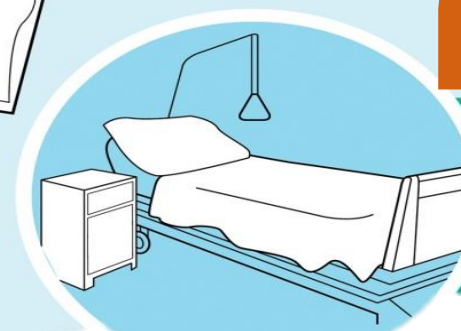
ก่อนทำหัตถการสะอาด /ปราศจากเชื้อ

**4** AFTER TOUCHING A PATIENT

หลังสัมผัสผู้ป่วย

**3** AFTER BODY FLUID EXPOSURE RISK

หลังสัมผัสสารน้ำจากร่างกายผู้ป่วย



**5** AFTER TOUCHING PATIENT SURROUNDINGS

หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

SAVE LIVES: Clean Your Hands Patient Safety Challenge WHO 2009

<http://mwi.anamai.moph.go.th>

# ประเภทน้ำยาล้างมือ



## Waterless Hand-rub

- : แอลกอฮอล์เจลขวด
- : แอลกอฮอล์เจลอัตโนมัติ



- น้ำสบู กรณีไม่ได้ทำหัตถการ
- : สบู่เหลว
- : สบู่เหลวอัตโนมัติ



- น้ำยาทำลายเชื้อ กรณีทำหัตถการ / เปื้อนเลือด และสิ่งคัดหลั่ง
- : 2% - 4% CHG

# ประเภทของการล้างมือ

1. Normal hand washing: การล้างมือทั่วไป
2. Hygienic hand washing: การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
3. Surgical hand washing: การล้างมือก่อนทำหัตถการ

# ประเภทของการล้างมือ

## 1. Normal hand washing: การล้างมือทั่วไป

- ฟอกด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที
- ล้างออกด้วยน้ำ
- เช็ดแห้งด้วยผ้าหรือกระดาษ

เมื่อ??

ก่อนปฏิบัติกิจกรรมทั่วไปกับผู้ป่วย ให้ยารับประทาน  
วัด BP หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อม หลังถอดถุงมือ เป็นต้น

# ประเภทของการล้างมือ

## 2. Hygienic hand washing: การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

- ฟอกน้ำยาฆ่าเชื้อ 2-4% CHG อย่างน้อย 30 วินาที
- ล้างออกด้วยน้ำ
- เช็ดแห้งด้วยผ้าหรือกระดาษ

เมื่อ??

ก่อนทำแผล หลังสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่ง เช่น หลังทำความสะอาดปากและฟันของผู้ป่วย หลังทำความสะอาดปัสสาวะ อุจจาระ หรือ อาเจียน หลังการระบายของเหลว เป็นต้น

# ประเภทของการล้างมือ

## 2. Hygienic hand washing: การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (ต่อ)

- ฟอกด้วย Alcohol hand rub 3-5 มล.
- ถูมือทั้ง 2 ข้าง
- รอจนน้ำยาแห้ง

เมื่อ??

กรณีที่มือไม่เปื้อนสิ่งสกปรกที่มองเห็นได้ชัดเจน

# ข้อพึงระวัง! ขณะล้างมือ

## 1. ควรถอดแหวน และนาฬิกา

เพราะทำให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคบนมือ  
มากขึ้น และอาจล้างออกไม่หมด



## 2. ไม่ควรไว้เล็บยาว ตัดเล็บให้สั้น และแกะขี้เล็บออก





กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระยอง

ล้างมือทุกครั้ง  
ก่อนหยิบของ

Sterile

มืออาชีพ ต้องไม่พลาด !!

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>



กรมอนามัย  
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

# THANK YOU!



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 <http://mwi.anamai.moph.go.th>