

## ชื่อเรื่อง การล้างมือที่ถูกต้อง ปกป้องโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. นางสาวศิริพร ดวงสวัสดิ์      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ   |
| 2. นางสาวทิพย์วัลย์ ปราบคะเซ็น  | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ   |
| 3. นางสาวเมธวดี นามจรัสเรืองศรี | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 4. นางสาวภาวิณี แสนสำราญ        | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 5. นางพัชนี สมิตะมาน            | พนักงานพิมพ์ ส 3              |

### เนื้อหาองค์ความรู้

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลขอความร่วมมือ ประชาชนให้ปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆ เพื่อเป็นการป้องกันตนเองของประชาชน ซึ่งหนึ่งในคำแนะนำในการป้องกันตนเอง คือ การล้างมือ ซึ่งยังมีบุคลากร สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง จำนวนมากที่ล้างมือไม่ถูกวิธี ซึ่งการล้างมือไม่ถูกวิธีนั้นทำให้มือไม่สะอาด จึงไม่สามารถป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 ได้ ดังนั้นจึงได้มี กระบวนการแก้ปัญหาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสร้างความตระหนักภายในองค์กร

การเผยแพร่สื่อการล้างมือที่ถูกต้อง โดยการล้างมือมีขั้นตอนดังนี้

1. ล้างด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
2. ฝ่ามือถูหลังมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ใช้ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ
7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ โดยล้างอย่างน้อย 20 วินาที

### เอกสารคู่มือที่เกี่ยวข้อง

- แผ่นพับล้างมือ 7 ขั้นตอน
- สติ๊กเกอร์ล้างมือ 7 ขั้นตอน

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อม