

# ล้างมือถูกวิธี

อ.นพ.สุทัศน์ อาศนะเสน

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มือเป็นอวัยวะสำคัญที่มนุษย์ใช้สัมผัสผู้อื่นและส่วนต่างๆบนร่างกายตนเองมากที่สุด มือจึงทำหน้าที่เสมือนเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยน เชื้อโรคจากภายนอกเข้าสู่ตัวเรา และ เชื้อโรคจากร่างกายเราไปสู่ผู้อื่นได้ในเวลาเดียวกัน การทำความสะอาดมือบ่อยๆอย่างถูกวิธีจะสามารถป้องกันการติดเชื้อได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคไข้หวัดใหญ่ และ โรคท้องเสีย

การทำความสะอาดมือมีหลายวิธี ที่นิยมใช้ทั่วไปได้แก่ การล้างมือด้วยสบู่ และการถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจล

## การล้างมือด้วยสบู่

- เริ่มด้วยการเปิดน้ำล้างมือทั้ง 2 ข้าง เพื่อเอาสิ่งสกปรกออกไปบางส่วน หลังจากนั้น ฟอกสบู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง 6 ขั้นตอน นานไม่ต่ำกว่า 20 วินาที แล้วจึงล้างออก ดังนี้

1. ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้า
2. ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลัง
3. ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลัง
4. ฟอกนิ้วหัวแม่มือ
5. ฟอกปลายนิ้ว เล็บ และลายเส้นฝ่ามือ
6. ฟอกรอบข้อมือ

- ในพื้นที่สาธารณะ ควรใช้สบู่เหลว เนื่องจาก สบู่ก้อนและภาควางสบู่ที่เปียกชื้น อาจมีการปนเปื้อนเชื้อโรคได้

- การทำให้มือแห้ง ควรใช้กระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกันหลายคน

- หลังเช็ดมือแล้ว ให้ปิดก๊อกน้ำ โดยสัมผัสผ่านกระดาษเช็ดมือ ไม่ควรใช้มือสัมผัสที่ก๊อกโดยตรง

## การถูมือด้วยแอลกอฮอล์เจล

แอลกอฮอล์สามารถทำลายเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีมาก ทำลายเชื้อแบคทีเรียที่เรียกทั่วไปได้ดีปานกลาง และ ทำลายเชื้อโรคท้องเสียได้บางชนิดเท่านั้น แอลกอฮอล์จะทำลายเชื้อได้ดี ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 15

วินาที ดังนั้น การถูมือด้วยแอลกอฮอล์ ต้องใช้ปริมาณแอลกอฮอล์เพียงพอด้วยเช่นกัน

โดยสรุป แนะนำให้ใช้แอลกอฮอล์เจลในการทำความสะอาดมือทั่วไป ถ้าไม่เห็นคราบสกปรกบนมือชัดเจน เนื่องจากสะดวกและรวดเร็ว และแนะนำให้ใช้การล้างมือด้วยสบู่(ทดแทนการใช้แอลกอฮอล์เจล) ในกรณีที่ มือเห็นคราบสกปรกชัดเจน บริเวณที่อาจมีประกายไฟ หลังสัมผัสผู้ป่วยบางโรคที่แอลกอฮอล์ทำลายเชื้อได้ไม่ดี (เช่น ท้องเสีย โรคหิด โรคมือเท้าและปาก) หลังใช้ห้องส้วม และก่อนทานอาหาร