

## คู่มือการล้างมือ (Hand hygiene)

หมายถึง การขจัดจุลินทรีย์ที่ผิวหนังรวมทั้งช่องว่างนิ้วมือ ด้วยสบู่หรือสารเคมีและน้ำ แล้วล้างออกให้สะอาด แบ่ง ดังนี้



### 1. Normal hand washing (การล้างมือทั่วไป)

หมายถึง การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่าง ๆ เหนือ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก้อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 15 วินาที

### 2. Hygienic hand washing (การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ)

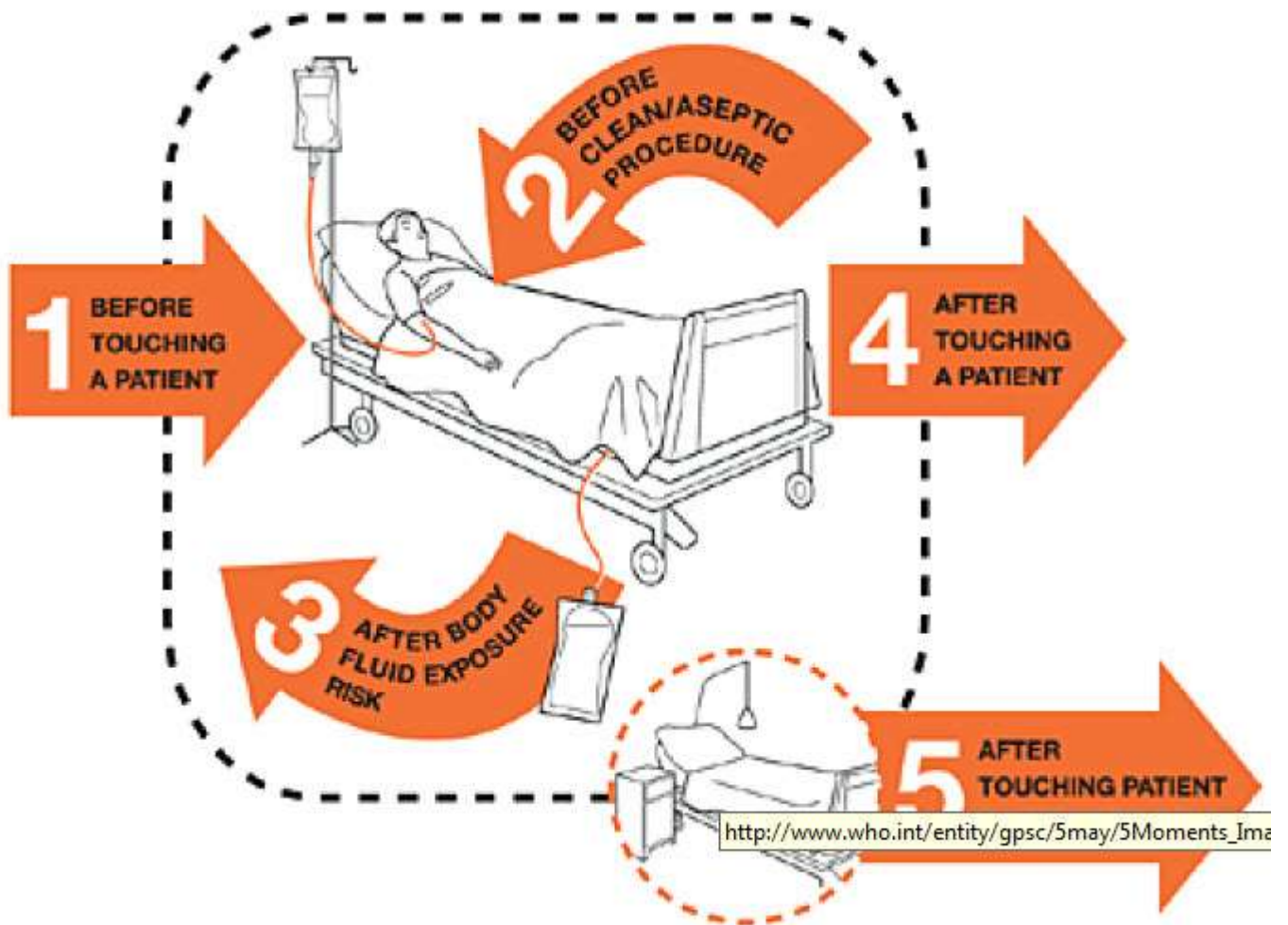
หมายถึง การล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น Chlorhexidine 4% ใช้เวลาในการฟอกมือนาน 20-30 วินาที

### 3. Surgical hand washing (การล้างมือก่อนทำหัตถการ)

การล้างมือก่อนทำหัตถการในห้องผ่าตัดหรือห้องคลอดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยการฟอกมือด้วยสบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น Chlorhexidine 4% ตั้งแต่มือ แขน ถึงข้อศอกให้ทั่วเป็นเวลา 2-5 นาที

#### 4. การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel)

หมายถึง การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ไปนเป็นนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยน้ำยาประมาณ 10 มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที



#### แนวทาง “My 5 Moments สำหรับสุขอนามัยของมือ

1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
2. ก่อนทำหัตถการสะอาดหรือปราศจากเชื้อ
3. หลังสัมผัสสารน้ำหรือสารคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วย
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย

# 6 ขั้นตอน ล้างมือ ให้สะอาด ปราศจากโรค



## 6 ขั้นตอนการล้างมือ

1. ฟอกฝ่ามือทั้งซ้ายและขวา
2. ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้าและหลังทั้งซ้ายและขวา
3. ฟอกฝ่ามือด้วยปลายนิ้วมือด้านขวา
4. ฟอกฝ่ามือด้วยปลายนิ้วมือด้านซ้าย
5. ฟอกกรอบนิ้วมือทั้งซ้ายและขวา
6. ฟอกปลายนิ้วมือลงไปที่ข้อมือทั้งหน้าและหลัง