

มาล้างมือกันเถอะ

มาล้างมือกันเถอะ

"Let's give everyone a clean hand"



สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (UN)
กำหนดให้ วันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี
เป็นวัน "ล้างมือโลก" (Global Hand
Washing Day) เพื่อรณรงค์ให้ประชาชน
ทั่วโลกล้างมืออย่างถูกวิธี เป็นการ
ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

"มือ" ถือเป็นอวัยวะสำคัญที่นำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
ที่สุด เพราะแต่ละวันเราใช้มือตลอดเวลา ทั้งหยิบจับอาหาร
หยิบจับสิ่งของ หรือสัมผัสผู้อื่น มือสามารถนำเชื้อโรคไป
ปนเปื้อนสิ่งรอบๆ ตัว ทำให้ผู้อื่นได้รับเชื้อโรคไปด้วย เช่น
โรคติดต่อทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคตับ
อักเสบชนิดเอ โรคบิด อหิวาตกโรค โรคพยาธิชนิดต่างๆ
การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีป้องกันโรคที่
ง่าย สะดวก และประหยัด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง

ล้างมือลดโรคด้วยหลัก 7-15-7



7 แรก คือการล้างมือ 7 ขั้นตอน



1) ฝ่ามือถูกัน

2) ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูข้อมือ

3) ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูข้อมือ

4) หลังนิ้วมือ
ถูฝ่ามือ

5) ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบด้วยฝ่ามือ

6) ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

7) ถูรอบข้อมือ



15 คือ ล้างมือประมาณ 15 วินาที

จากการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ที่ถูกวิธีเพียง 15 วินาที จะสามารถ
ช่วยลดการติดเชื้อโรคได้ถึง ร้อยละ ๙0



7 แล้ง คือ แล้งทำกิจกรรมหลัก 7 อย่าง



ก่อนและหลัง
เตรียมอาหาร



ก่อนและหลัง
รับประทานอาหาร



ก่อนและหลัง
สัมผัสผู้ป่วย



ก่อนและหลัง
ทำกิจกรรมต่างๆ



ออกจากห้องส้วม



หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง



หลังเปลี่ยนผ้าอ้อม
ให้เด็กและผู้ใหญ่

ที่มาของข้อมูล

กรมอนามัย.(2560). สรุปการจัดกิจกรรมวันล้างมือโลก 15 ตุลาคม 2560. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2561, <http://foodsafety.ariamai.moph.go.th/download/article/Global%20handwashing%20Day%202017.pdf>
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ.(255๙).ล้างมือถูกวิธี ลดติดเชื้อโรค สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2561, <http://www.thaihealth.or.th/Content/33408-ล้างมือถูกวิธี%20ลดติดเชื้อโรค.html>
ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ.(2556) สุขอนามัยกับการล้างมือ.สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2561, จาก <http://www.bangkokhealth.com/health/article-สุขอนามัยกับการล้างมือ-648>

เรียบเรียงโดย

นางสาวนิตยา เจริญตา
นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ
Infographic by
นายทรงฤทธิ์ สุรินทร์โส
พนักงานช่วยงานด้านสารสนเทศ

