



บ่าวสาร

กรุงเทพฯ ร่วมใจ ล้างมือ ลดโรค



วันที่ 6 ตุลาคม 2560

Global Hand Washing Day

ด้วยสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติกำหนดให้วันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี เป็นวันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day) เพื่อเป็นการรณรงค์และกระตุ้นให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วโลกให้ความสำคัญในเรื่องของการล้างมืออย่างถูกวิธีเป็นประจำ เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคที่สำคัญ เนื่องจากมือของคนเราสามารถนำเชื้อโรคติดต่อผ่านการสัมผัสเข้าสู่ร่างกายได้มากมาย เช่น โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร และโรคติดต่อจากการสัมผัสโดยตรง

การป้องกันโรคที่ดีที่สุดและทำได้ง่ายที่สุดคือ การล้างมือ โดยการล้างมือที่ถูกต้องนั้นต้องล้างด้วย น้ำสะอาดและสบู่ ถูตามขั้นตอนทั้งหมด 7 ขั้นตอน ย่างๆ โดยทุกขั้นตอนให้ทำ 5 ครั้ง ลับกันทั้ง 2 ข้าง คือ 1. ใช้ฝ่ามือถูกัน 2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูออกนิ้ว 3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูออกนิ้ว 4. ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5. ใช้ฝ่ามือถูโดยรอบนิ้วหัวแม่มือ 6. ใช้ปลายนิ้ว มือถูวางฝ่ามือ และ 7. ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ ซึ่งผลการวิจัยทั่วโลกยืนยันผลทรงกันว่า การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ที่ถูกวิธีจะลดการเสียชีวิตจากโรคอุจจาระร่วงได้ถึงร้อยละ 50 และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 25 จากผลการศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า การล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีเพียง 15 วินาที สามารถลดการติดเชื้อได้ถึงร้อยละ 90

เมื่อไหร่จึงควรล้างมือ

- 1. ทุกครั้งก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำ / ห้องส้วม
- 2. ทุกครั้งก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร
- 3. หลังจากการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลังของผู้ป่วย
- 4. ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- 5. หลังจากทำความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน
- 6. หลังจากสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
- 7. ภายหลังจากออกไปปฏิบัติภารกิจนอกบ้าน
- 8. ก่อนและหลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องมีการสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

กรุงเทพมหานคร ได้เห็นถึงความสำคัญของการล้างมือ จึงได้ร่วมมือกับบริษัท แอดสेथ เวิร์ด รีเทล จำกัด จัดกิจกรรมรณรงค์ “กรุงเทพฯ ร่วมใจ ล้างมือลดโรค” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ผู้ประกอบการและประชาชนทั่วไป ได้ตระหนักรถึงความสำคัญของการล้างมืออย่างถูกวิธี ส่งเสริมให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร มีสุขลักษณะที่ดี และสามารถลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคสู่ผู้บริโภค ซึ่งได้กำหนดจัดกิจกรรมในวันศุกร์ที่ 6 ตุลาคม 2560 เวลา 15.30 น. - 18.00 น. ณ เอเชี่ยทีค เดอะริเวอร์ ฟร้อนท์ เขตบางกอกแหลม โดยกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การแสดงสาธิตการล้างมือประกอบเพลงล้างมือบอยๆ การทดสอบการล้างมือโดยใช้เครื่องมือตรวจสอบ และนิทรรศการให้ความรู้เรื่องการล้างมือ ฯลฯ

