

ทำไมต้องล้างมือ?



จากการศึกษา พบว่า บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง คือ **บริเวณสีแดง** บริเวณที่ยังพบความสกปรกมาก **บริเวณสีส้ม** บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

ควรล้างมือทุกครั้ง

- หลัง ออกจากห้องส้วม
- หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก
- ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร
- ก่อน รับประทานอาหาร

ฉะนั้น จึงต้องรู้จักวิธีการล้างมือ ที่สะอาดถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ โดย **วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน** ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั่ว 2 ข้าง ดังนี้



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูข้อมือ



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูข้อมือ



7. ถูรอบข้อมือ

การล้างมือ ที่ถูกสุขลักษณะ



กรมอนามัย

ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี ด้วยความปรารถนาดี สำนักปลัด อบต.เกาะจัน

พิมพ์ครั้งที่ 1/2553 จำนวน 100,000 แผ่น
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

มือ นำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง



พยาธิต่างๆ

หากเรามีพยาธิอยู่ในร่างกาย ไข่พยาธิจะปนเปื้อนมาในอุจจาระ เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ทำความสะอาดมือไม่ถูกต้อง แล้วใช้มือหยิบอาหารรับประทาน ก็จะทำให้ได้รับไข่พยาธิเข้าร่างกายไปอีก หรือหากใช้มือหยิบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน ก็จะทำให้ผู้อื่นได้รับไข่พยาธิเข้าไปด้วย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้



แบคทีเรีย

เชื้อชนิดนี้มักมีมืออยู่บริเวณแผล มีหนองและคางจุก หากนิ้วมือเป็นแผล มีหนอง แล้วใช้มือสัมผัสอาหารก็อาจทำให้เกิดการปนเปื้อนลงสู่อาหารได้ หรือหากใช้มือไปสัมผัสแผล มีหนอง รวมทั้งคางจุก เชื้อนี้ก็ติดมากับมือ เมื่อเราใช้มือหยิบจับอาหาร ก็จะทำให้เราได้รับเชื้อนี้เข้าไปได้



เชื้อโรคอื่นๆ

เชื้อโรคอื่นๆ ที่แพร่ระบาดได้โดยอุจจาระ เช่น เชื้อหิวเวาตกโรค ไซโทไฟต์ เป็นต้น เมื่อผู้ป่วยถ่ายอุจจาระแล้วทำความสะอาดมือไม่ถูกต้อง หากใช้มือหยิบจับอาหาร อาจทำให้เชื้อโรคนั้นปนเปื้อนลงสู่อาหาร และเกิดการแพร่ระบาดไปสู่ผู้อื่นได้

มือของเรา ทำกิจกรรมอะไรบ้าง



มือ เป็นอวัยวะที่ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัวที่อาจปนเปื้อนสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น หยิบจับปากกา ดินสอ หยิบผ้าเช็ดดูทำความสะอาด จับไม้กวาด เก็บขยะ สัมผัสอุจจาระเวลาเข้าห้องส้วม จับลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้มือสกปรก และเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้

ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดย

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง

- + ก่อนรับประทานอาหาร
- + ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- + หลังเข้าห้องส้วม
- + หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สีนํามูก
- + หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



2. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ



3. หากนิ้วมือมีบาดแผล ต้องปิดพลาสเตอร์หรือผ้าพันแผลให้เรียบร้อย เพราะบริเวณแผลหากเป็นหนอง จะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคไปสู่อาหาร ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้

