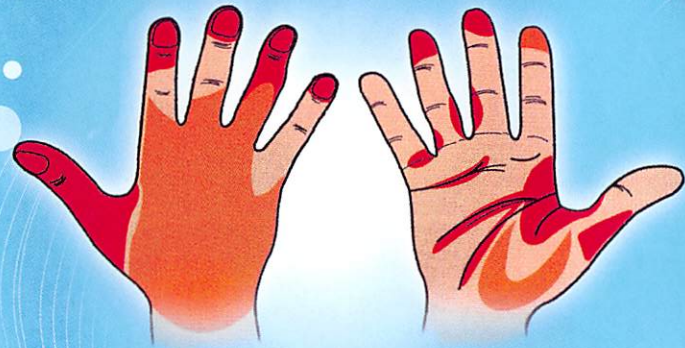


# ทำไมต้องล้างมือ?



จากการศึกษา พบว่า บริเวณที่มักจะไม่ล้างมือไม่ทั่วถึง 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 สลับกันทั้ง 2 ข้าง ดังนี้



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูข้อมือ



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูข้อมือ



7. ถูรอบข้อมือ



# การล้างมือ ที่ถูกสุขลักษณะ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

# มือ นำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง



พยาธิต่างๆ

หากเรามีพยาธิอยู่ในร่างกาย ไข่พยาธิจะปนเปื้อนมาในอุจจาระ เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ทำความสะอาดมือไม่ถูกต้อง แล้วใช้มือหยิบอาหารรับประทาน ก็จะทำให้ได้รับไข่พยาธิเข้าร่างกาย หรือหากใช้มือหยิบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน ก็ทำให้ผู้นั้นได้รับไข่พยาธิเข้าไปด้วย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้



แบคทีเรีย

เชื้อชนิดนี้มักมีอยู่บริเวณแผล ฝี หนอง และตามจุก หากนิ้วมือเป็นแผล ฝี หนอง แล้วใช้มือสัมผัสอาหารก็อาจทำให้เกิดการปนเปื้อนลงสู่อาหารได้ หรือหากใช้มือไปสัมผัสแผล ฝี หนอง รวมทั้งแคะจุก เชื้อนี้ก็ติดมากับมือ เมื่อเราใช้มือหยิบจับอาหาร ก็ทำให้เราได้รับเชื้อนี้เข้าไปได้



เชื้อโรคอื่นๆ

เชื้อโรคอื่นๆ ที่แพร่ระบาดได้โดยอุจจาระ เช่น เชื้ออหิวตาส์โรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น เมื่อผู้ป่วยถ่ายอุจจาระแล้วทำความสะอาดมือไม่ถูกต้อง หากใช้มือหยิบจับอาหาร อาจทำให้เชื้อโรคนั้นปนเปื้อนลงสู่อาหาร และเกิดการแพร่ระบาดไปสู่ผู้อื่นได้

# มือของเรา ทำกิจกรรมอะไรบ้าง



**มือ** เป็นอวัยวะที่ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัวที่อาจปนเปื้อนสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น หยิบจับปากกา ดินสอ หยิบผ้าเช็ดทำความสะอาด สะอาด จับไม้กวาด เก็บชยะ สัมผัสอุจจาระเวลาเข้าห้องส้วม จับลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้มือสกปรก และเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้

ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็น  
สื่อนำเชื้อโรค โดย

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง
  - ก่อนรับประทานอาหาร
  - ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
  - หลังเข้าห้องส้วม
  - หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไถ จาม สัมผัสน้ำมูก
  - หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



- ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ



- หากนิ้วมือมีบาดแผล ต้องปิดพลาสติกหรือผ้าพันแผลให้เรียบร้อย เพราะบริเวณแผลหากเป็นหนอง จะเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคไปสู่อาหาร ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษได้

