

มือ ของเรา

นอกจาก “สมอง” แล้ว “มือ” นับเป็นอวัยวะที่ทำให้มนุษย์เหนือกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก สมองใช้คิดค้น ส่วนมือใช้ในการจับต้องสิ่งต่างๆ ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาตอนเช้า ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ สัมผัสผู้อื่น รวมทั้งหยิบอาหารเข้าปาก แคะจุก ป้ายตา มือจึงอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ และหากใครสักคนเป็นโรคติดเชื้อ มือนี้ก็สามารถกระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นจากการสัมผัสกัน โดยตรงหรือแม้กระทั่งสัมผัสผ่านอุปกรณ์สิ่งของเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ได้

บนมือเราพบพบอะไรได้บ้าง

มีเชื้อโรคอยู่หลายสิบชนิด ที่อาศัยอยู่บนมือของเรา แม้ว่ามือนั้นจะยังดูสะอาดไม่เปรอะเปื้อนก็ตาม เชื้อส่วนใหญ่ได้รับมาจากการสัมผัส มักเป็นเชื้อก่อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อที่รุนแรง ก่ออันตรายถึงแก่ชีวิต

หากเราไม่ล้างมือจะเกิดอะไรขึ้น

ท่านอาจจะนำเชื้อที่ติดมือท่านเข้าสู่ร่างกายทางตา จมูก ปาก ตัวอย่างโรคเหล่านั้น ได้แก่ หวัด ไข้หวัดใหญ่ ตับอักเสบบี เอ อหิวาห์ บิด พยาธิ ตาแดง หิด เหา เริ่ม

แล้วจะมีวิธีการป้องกันได้อย่างไร

วิธีการง่ายๆ ที่ลงทุนน้อยและได้ผลตอบแทนมาก ในการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อที่ผ่านทางมือก็คือ “การล้างมือ”



ด้วยความรักและห่วงใยจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลโรงเข้



ผลิตและเผยแพร่โดย
สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลโรงเข้

จะล้างมือเมื่อใดบ้าง



- ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
- ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย
- หลังไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ ของผู้ป่วย
- ก่อนและหลังการทำงาน



ล้างด้วยอะไร



สบู่ก้อน หรือ สบู่เหลว ก็ได้
สำคัญอยู่ที่การดูแลภาชนะ
รองรับสบู่ ต้องแห้ง สะอาด
ไม่มีน้ำขังและไม่ควรใช้
ผ้าเช็ดมือร่วมกัน

การล้างมือที่ถูกต้องวิธี

การล้างมือที่ถูกต้องวิธี
ต้องทำให้มือสะอาด ทั้งมือ
โดยมีวิธีทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน
ทำขั้นตอนละ 5 ครั้ง ดังแสดง
ในรูป



ล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน

เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ



1 ฝ่ามือถูกัน



2 ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกนิ้ว



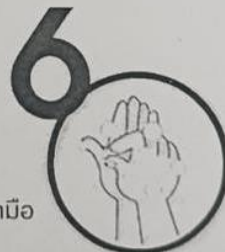
3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกนิ้ว



4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6 ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อนิ้ว

เมื่อไรที่เราควรต้อง ล้างมือ



หลังการไอ จาม
หรือสั่น้ำมูก



ก่อนและหลังการเตรียม
และป้อนอาหารให้เด็ก



หลังออกจากห้องน้ำ



ก่อนหยิบและ
รับประทานอาหาร



ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย



หลังการสัมผัส
สัตว์ทุกชนิด

ถึงเวลาหรือยัง ที่ท่านจะสละ
เวลาที่มีค่าของท่านสักนิด ล้างมือของท่านให้สะอาด
เพื่อตัวของท่านเอง คนที่ท่านรัก และสังคมส่วนรวม