



นอกจาก “สวมอง” แล้ว “มือ” นับเป็นอวัยวะที่ทำให้มนุษย์เหนือกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลก สวมองใช้คิดค้น ส่วนมือใช้ในการจับต้องสิ่งต่างๆ ตั้งแต่ลิ้มตาดูชิมอาหารจนเข้า ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ สัมผัสผู้อื่น รวมทั้งหยิบอาหารเข้าปาก แคะจมูก ป้ายตามือจึงอาจนำเชื้อโรค เข้าสู่ร่างกายได้ และหากใครสักคนเป็นโรคติดเชื้อ มือนี่ก็สามารถกระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นจากการสัมผัสกัน โดยตรงหรือแม้กระทั่งสัมผัสผ่านอุปกรณ์สิ่งของเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ได้

บนมือเราพบอะไรได้บ้าง

มีเชื้อโรคอยู่หลายสิบชนิด ที่อาศัยบนมือของเรา แม้ว่ามือนั้นจะยังดูสะอาดไม่เปรอะเปื้อนก็ตาม เชื้อส่วนใหญ่ได้รับมาจากการสัมผัส มักเป็นเชื้อก่อโรคที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อที่รุนแรง ก่ออันตรายถึงแก่ชีวิต

หากเราไม่ล้างมือจะเกิดอะไรขึ้น

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

แล้วจะมีวิธีการป้องกันได้อย่างไร

วิธีการง่ายๆ ที่ลงทุนน้อยและได้ผลตอบแทนมากในการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อที่ผ่านทางมือก็คือ “การล้างมือ”



ด้วยความรักและห่วงใยจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนือ



ปลอดภัย
ปลอดภัย
ร่วมใจ...ล้างมือ



ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนือ
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนือ
โทร 034 - 543037
www.wnsoo.go.th

จะล้างมือเมื่อใดบ้าง



- ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
- ก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ



- ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย
- หลังไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย
- อุจจาระ ปัสสาวะ ของผู้ป่วย
- ก่อนและหลังการทำงาน



ล้างด้วยอะไร



สบู่ก้อน หรือ สบู่เหลว ก็ได้สำคัญ
อยู่ที่การดูแลภาชนะรองรับสบู่
ต้องแห้ง สะอาด ไม่มีน้ำขังและ
ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกัน

การล้างมือที่ถูกต้อง

การล้างมือที่ถูกต้อง
ต้องทำให้มือสะอาด ทั้งมือ
โดยมีวิธีทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน
ทำขั้นตอนละ 5 ครั้ง ดัง
แสดงในรูป



ล้างมือถูกวิธี

7 ขั้นตอน

เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ



ฝ่ามือถูกัน



ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูข้อมือ



ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ



หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



ถูรอบข้อนิ้ว

เมื่อไหร่ที่เราควรต้อง

ล้างมือ



หลังการไอ จาม
หรือสั้่น้ำมูก



ก่อนและหลังการเตรียม
และป้อนอาหารให้เด็ก



หลังออกจากห้องน้ำ



ก่อนหยิบและ
รับประทานอาหาร



ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย



หลังการสัมผัส
สัตว์ทุกชนิด