



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

ล้างมือบ่อยครั้ง จับจ้องเชื้อโรค

หากพวกโรคร้ายเป็นเหมือนดาราดัง หลายคนคงรู้จักซูเปอร์ตัวร้ายที่ชื่อ โรคไข้หวัดมรณะ (SARS) โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคติดต่อเหล่านี้ มาจากการติดเชื้อทางต่างๆทั้งด้านอาหาร น้ำ สิ่งแวดล้อม สามารถป้องกันได้หลากหลายวิธี เช่น ฝาปิดจุก ถังมือ สเปรย์ฆ่าเชื้อ แต่หากพิจารณาจากความคุ้มค่าของราคากับวิธีการป้องกันโรคติดต่อ เห็นจะไม่มีวิธีใดที่ดีไปกว่า ‘การล้างมือ’

เพราะว่ามือเป็นอวัยวะที่คนเราใช้สัมผัสกับสิ่งต่างๆรอบตัวมากที่สุด ถ้านับเป็นพาหะนำโรคก็เป็นพาหะนำโรคที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด ยิ่งมือที่มีความชื้นตลอดเวลา เชื้อโรคยิ่งจะยืมนกสนานเพราะสามารถมีชีวิตอยู่ได้เป็นวันๆ การล้างมืออย่างถูกวิธีจึงเป็นวิธีการป้องกันโรคเบื้องต้น ไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หวัด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร เช่น อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ โรคพยาธิชนิดต่างๆ การติดต่อเกิดจากการมือที่ปนเปื้อนเชื้อเหล่านั้นแล้วหยิบจับอาหารรับประทาน และยังมีโรคจากการสัมผัสโดยตรง เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิดเรื้อรัง ที่เกิดจากมือไปสัมผัสแผล ผี หนอง โดยตรง แล้วมาสัมผัสกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่น่ากลัวไปกว่านั้นคือโรคติดต่อที่รุนแรง เช่น โรคไข้หวัดมรณะ (SARS) โรคไข้หวัดนก ที่เกิดจากการรับเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ หรือมือไปสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งต่างๆ (น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เลือด) จากสัตว์ปีกที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดนก



ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย ในฐานะองค์กรหลักในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมชาวไทยภูเขาบนพื้นที่สูง ได้เผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมมากมาย โดยเฉพาะแนวปฏิบัติเรื่องการล้างมืออย่างถูกวิธี ตามหลัก 7 ท่า 2 ก่อน 5 หลัง คือ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ครบ 7 ท่า ได้แก่ 1) ฝ่ามือถูกัน 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน 3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ 6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ และ 7) ถูรอบข้อมือ ส่วนการ ล้างมือ 2 ก่อน คือ



ก่อนเตรียมปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และล้างมือ 5 หลัง คือ หลังเข้าห้องน้ำ หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับจากนอกบ้าน

การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีเป็นการช่วยสกัดกั้นและป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ในระดับหนึ่ง และเป็นวิธีป้องกันโรคที่ง่าย สะดวก ประหยัด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง ดังนั้นทุกคนจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจ

เกี่ยวกับการล้างมืออย่างถูกวิธี เห็นความสำคัญและตระหนักถึงการล้างมืออยู่เสมอ รวมทั้งมีพฤติกรรมการล้างมืออย่างเหมาะสม จะสามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ ☺