

ทำไมต้องล้างมือ?



จากการศึกษา พบว่า บริเวณที่มีภางะล้างมือไม่ถึงถึง
คือ **บริเวณสีแดง** บริเวณที่ยังแบความสกปรกมาก
บริเวณสีส้ม บริเวณที่ยังแบความสกปรก
ปานกลาง

ควรล้างมือทุกครั้ง

หลัง ออกจากห้องส้วม

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร

ก่อน รับประทานอาหาร

ฉบับนี้ จึงต้องรู้จักวิธีการล้างมือ ที่สะอาดถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ โดย
วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง ดังนี้

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูข้อมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ
4. หลังมือนิ้วถูฝ่ามือ
5. ใช้นิ้วมือถูข้อมือทั้งฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ



กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

มือ

นำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง



พยาธิต่างๆ

หากเรามีพยาธิอยู่ในร่างกาย ไข่พยาธิจะเปลี่ยนมาในอุจจาระ เมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว ทำความสะอาดมือ ไม่ถูกต้อง แล้วใช้มือหยิบอาหารรับประทาน ก็จะทำให้ได้รับไข่พยาธิเข้าลงไปถึงมือ หากใช้มือหยิบอาหารให้ผู้อื่นรับประทาน ก็จะทำให้ผู้อื่นได้รับไข่พยาธิเข้าไปด้วย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้



แบคทีเรีย

เชื้อชนิดนี้ก็มีมืออยู่ทุกที่บนแผล ผิ หนอง และตามजूก หากเรามีมือเป็นแผล ผิ หนอง แล้วใช้มือสัมผัสอาหารก็อาจทำให้ เกิดอาการเป็นแผลง่อกูอาหารได้ หรือหาก ใช้มือไปสัมผัสแผล ผิ หนอง รวมทั้งजूก จูก เชื้อชนิดนี้จะติดมากับมือ เมื่อเราใช้มือ หยิบจับอาหาร ก็จะทำให้เราได้รับเชื้อชนิดนี้ เข้าไปได้



เชื้อโรคอื่นๆ

เชื้อโรคอื่นๆ ที่แพร่ระบาดได้โดย อุจจาระ เช่น เชื้อกิริสตาโตส ไซโทพอกซ์ เป็นต้น เมื่อผู้ป่ว่ายถ่ายอุจจาระแล้วทำ ความสะอาดมือไม่ถูกต้อง หากใช้มือหยิบ จับอาหาร อาจทำให้เชื้อโรคชนิดนี้เป็น เชื้อ อยู่อาหาร และเกิดการแพร่ระบาดไป ผู้ติดเชื้อได้

มือของเรา

ทำกิจกรรมอะไรบ้าง



มือ เป็นอวัยวะที่ทำงานต่างๆ มากมาย เรามีโอกาส ที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัวที่อาจปนเปื้อนสิ่งสกปรกและ เชื้อโรคต่างๆ ได้ เช่น หยิบจับปากกา ดินสอ หยิบผ้าเช็ดตัวทำ ความสะอาด จับไม้กวาด เก็บขยะ สัมผัสอุจจาระเวลาเข้าห้องส้วม จับลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์ เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้มือสกปรก และเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคได้

จะนับ จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็น สื่อนำเชื้อโรค โดย

1.ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ทุกครั้ง

- ★ ก่อนรับประทานอาหาร
- ★ ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- ★ หลังเข้าห้องน้ำ
- ★ หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสูก
- ★ หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



2. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ



3. หากนิ้วมือนิ้วขาด แผล ต้องปิดพลาสเตอร์หรือผ้าพันแผลให้ เต็มร้อย เพราะบริเวณแผลหากเป็นหนอง จะเป็นแหล่ง แพร่เชื้อโรคไปสู่อาหาร ทำให้เกิดอาการเป็นพิษได้

