



ทำไมต้องล้างมือบ่อยๆ

1



2



3



4



5



6



7



จากข้อมูลองค์การยูนิเซฟพบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ต้องเสียชีวิตจากโรคอุจจาระร่วงถึง 3.5 ล้านคน โรคปอดบวมอีก 2 ล้านคน จากการศึกษาพบว่า การล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธีจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคอุจจาระร่วงได้ถึงร้อยละ 50 และโรคปอดบวมได้ร้อยละ 25

สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติกำหนดให้ ทุกวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี เป็นวัน “ล้างมือโลก” เราควรให้ความสำคัญกับการล้างมือทุกวัน เพราะมือเป็นตัวนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ลองจินตนาการว่าวันหนึ่งเราใช้มือหยิบจับอะไรก็ตาม และที่แน่นอนคือใช้หยิบอาหารเข้าปาก ถ้าหากเราไม่ล้างมือ เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายเราแน่ๆ โรคที่ว่ามันก็คือ

1. โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ โรคหัด หัดเยอรมัน
2. โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคบิด อหิวาตกโรค
3. โรคพยาธิชนิดต่างๆซึ่งติดต่อได้จากการที่มือปนเปื้อนเชื้อเหล่านี้แล้วหยิบจับอาหารเข้าปาก
4. โรคติดต่อทางการสัมผัสโดยตรง เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิด เหา ริม
5. โรคที่ติดต่อได้หลายทาง เช่น โรคอีสุกอีใส อาจติดต่อได้จากการสัมผัสและจากการหายใจ

ล้างมือตอนไหนบ้าง?

ควรล้างมือหลังจากทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

- ทุกครั้งก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำ / ห้องส้วม
- ทุกครั้งก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร
- หลังจากการจามหรือไอหรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
- ก่อนและหลังการเตรียมอาหารหรือปอกผลไม้
- หลังทำความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน
- ทำความสะอาดหลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
- ภายหลังจากออกไปปฏิบัติภารกิจนอกบ้าน
- ก่อนและหลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องมีการสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

ล้างอย่างไรถึงจะสะอาด

วิธีการล้างมือที่ถูกต่อนั้น มีด้วยกัน 7 ขั้นตอนง่าย ๆ คือ

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ