



การล้างมือ

ด้วย

น้ำกับสบู่



การถูมืออย่างมีประสิทธิภาพ

- ▶ เปิดน้ำ
- ▶ กตสบู่จากขวดใส่สบู่ลงบนฝ่ามือ
- ▶ ถูมือ



1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน



4. นलगนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลางนิ้วถูขว่งฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ

ล้างด้วยน้ำกับสบู่ธรรมดา

เมื่อ...

- มือเป็นสิ่งที่สกปรก
- ก่อนและหลังถอดถุงมือ
- ก่อนและหลังสัมผัสผิวหนังผู้ป่วยปกติที่ไม่มีการปนเปื้อน infectious material ที่มองเห็นได้ เช่น เลือด ทนอง ฯลฯ
- ก่อนปฏิบัติกิจกรรมพยาบาลทั่วไปที่ไม่ต้องใช้เทคนิคปราศจากเชื้อ
- หลังสัมผัส non-infectious material ที่มองเห็น เช่น น้ำดื่ม อาหารสะอาด
- เมื่อเปลี่ยนจากการทำกิจกรรมกับส่วนสกปรกไปส่วนที่สะอาด
- ในระหว่างปฏิบัติภารกิจดูแลผู้ป่วย

- ▶ เปิดน้ำล้างสบู่ออกให้หมด
- ▶ เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษหรือผ้าที่สะอาด
- ▶ ใช้ผ้าที่เช็ดมือแล้วจับปิดก๊อกน้ำ



ใช้เวลาในการทำความสะอาดมือไม่น้อยกว่า 40 วินาที



การทำความสะอาดมือ

ด้วย Alcohol-based handrub



การลูบมืออย่างมีประสิทธิภาพ

- ▶ เทแอลกอฮอล์
ประมาณ 3-5 ซีซี
ใส่อุ้งมือ
- ▶ ลูบให้ทั่วฝ่ามือ หลังมือ
และนิ้วมือ จนกระทั่ง
ระเหย แห้ง



1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วขอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วขอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วถูขว้างฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ

ลูบมือด้วย Alcohol-based handrub

เมื่อ...

- มือเปื้อนสิ่งสกปรก
- ก่อนและหลังการสัมผัสตัวผู้ป่วย
- ก่อนสัมผัสอุปกรณ์ที่จะสอดใส่อุปกรณ์
เข้าร่างกายผู้ป่วย
- ก่อนการสัมผัสหรือทำกิจกรรมกับ
 - + ผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำ
 - + ผู้ป่วยที่มีรอยแยก
- เมื่อเปลี่ยนจากการทำกิจกรรมกับ
ส่วนสกปรกไปส่วนที่สะอาด
ในระหว่างการดูแลผู้ป่วย
- หลังสัมผัสกับ body fluids, excretion,
mucous membranes, nonintact skin
หรือ wound dressings
- หลังสัมผัสอุปกรณ์ที่ใช้กับผู้ป่วยแล้ว
- หลังถอดถุงมือ
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก/เชื้อโรค
(infectious material)

ข้อแนะนำ

- + ขวดใส่แอลกอฮอล์ควรล้างทำความสะอาดและทำให้แห้ง
ก่อนเติมแอลกอฮอล์ทุกครั้ง
- + ห้ามเติมน้ำยาในภาชนะบรรจุที่ทำให้น้ำยาเหลืออยู่
โดยไม่ได้ล้าง เพราะอาจเกิดการปนเปื้อนของเชื้อโรค



ใช้เวลาในการทำความสะอาดมือไม่น้อยกว่า 20 วินาที