

## กรมอนามัย ชี้ ล้างมือช่วยสกัดโรค เผยคนกรุงใส่ใจล้างมือมากขึ้นร้อยละ 87

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำคนไทยล้างมือเป็นประจำ สร้างพฤติกรรมอนามัย

ลดปัจจัยเสี่ยงจากโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตื่นตัวล้างมือมากขึ้นร้อยละ 87

วันนี้(7 มิถุนายน 2554) นายแพทย์สุวัช ชาญศิริวัฒนา รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยในการร่วม

แถลงข่าวเปิดตัวโครงการ"มือสะอาด ป้องกันไข้หวัดในหน้าฝน" ณ ลานเอเทรียม ศูนย์การค้า

สยามเซ็นเตอร์ กรุงเทพมหานคร ว่าภายหลังการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

ในช่วง 2 ปี ที่ผ่านมา ส่งผลให้ประชาชนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ตื่นตัวในการป้องกันสุขภาพ

ตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการล้างมือ พบว่า มีพฤติกรรมการล้างมือก่อนรับประทานอาหารร้อยละ 61

มีการล้างมือด้วยน้ำและสบู่หลังเข้าส้วมร้อยละ 87 ซึ่งการล้างมือนับเป็นวิธีที่ดีที่สุดและราคาถูกที่สุด

ในการป้องกันโรคไข้หวัดที่มักจะเกิดขึ้นในทุกกลุ่มวัย เมื่ออากาศเปลี่ยน ป้องกันโรคติดต่อทางเดิน

หายใจ หรือจากการสัมผัสที่สามารถติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งเพราะโรคติดต่อหลายโรคมือเป็น

เพราะโรคติดต่อหลายโรคมือเป็นพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายจนอาจทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้

นายแพทย์สุวัช กล่าวต่อไปว่า แม้ประชาชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญและใส่ใจในเรื่องการล้างมือ

มากขึ้นร้อยละ 87 แต่ในจำนวนนี้พบว่า ยังมีการล้างมือที่ไม่ถูกต้องคือล้างด้วยน้ำเปล่า ร้อยละ 41 ซึ่ง

การ ล้างมือที่ถูกรวีสักด้วยกัน 7 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) ฝ่ามือถูกัน
- 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกนิ้ว
- 3) ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกนิ้ว
- 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
- 6) ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
- 7) ถูรอบข้อมือ

ซึ่งปัจจุบันสถานที่ต่างๆ เช่น ห้างสรรพสินค้า สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ สถานีรถไฟฟ้า และสถานที่

ราชการต่างๆ ได้มีการจัดบริการเจลล้างมือและให้กับประชาชนได้มีโอกาสล้างมือได้อย่างสะดวก

มากขึ้นด้วย

"ทั้งนี้ พฤติกรรมการล้างมือเพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีที่ถูกต้องนั้น ไม่เพียงแค่ว่าเฉพาะในช่วงที่มีการแพร่

ระบาดของโรคต่างๆ เท่านั้น แต่ควรล้างมือจนทำให้ติดเป็นนิสัยด้วยการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและ

สบู่ทุกครั้งก่อนและหลังที่ทำกิจกรรมต่างๆ ทุกครั้ง อาทิ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร เตรียมอาหาร

หรือปอกผลไม้ ก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำหรือส้วม หลังการจาม ไอ หรือ ไปสัมผัสสารคัดหลั่งของ

ผู้ป่วย หลังทำความสะอาดบ้านและบริเวณบ้าน หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งสารฆ่าเชื้อโรค

ได้ มากที่สุด และพฤติกรรมดังกล่าวจะช่วยลดพาหะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งกรมอนามัยได้มี

การรณรงค์ในเรื่องการสร้างพฤติกรรมอนามัย"กินร้อน ล้างมือ" มาอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นมาตรการ

ที่สำคัญในการป้องกันโรค รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด"

กรมอนามัย ชี้ ล้างมือช่วยสกัดโรค เผยคนกรุงใส่ใจล้างมือมากขึ้นร้อยละ 87

เขียนโดย Administrator

พฤหัสบดี, 23 มิถุนายน 2011 09:06 - แก้ไขล่าสุด: พฤหัสบดี, 23 มิถุนายน 2011 09:06

---

ขอบคุณแหล่งข่าว: [กลุ่มสื่อสารองค์กร](#) กรมอนามัย