



เรื่อง วันล้างมือโลก (Global Handwashing Day)



รายละเอียด

วันล้างมือโลก (Global Handwashing Day) เรื่องใกล้ตัวอย่าง "การล้างมือ" ก็ถือเป็นเรื่องสำคัญระดับโลก โดยที่สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ กำหนดให้มี "วันล้างมือโลก" - Global Hand Washing Day ขึ้น ซึ่งตรงกับวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี เพื่อสร้างวัฒนธรรมการล้างมือให้สะอาดถูกสุขอนามัยทั่วโลก

โดยการล้างมือที่ถูกต้องนั้นต้องล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่ 6 ขั้นตอนง่ายๆ โดยทุกขั้นตอนให้ทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง คือ

1. ถูวนฝ่ามือทั้งสองข้าง
2. ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลัง โดยเน้นซอกนิ้วมือ ทั้งสองข้าง
3. ฟอกฝ่ามือ และง่ามนิ้วมือด้านหน้า โดยเน้นซอกนิ้วมือ ทั้งสองข้าง
4. ฟอกนิ้วมือกับฝ่ามืออีกสองข้าง โดยนิ้วมือเกี่ยวกัน ทำทั้งสองข้าง
5. ฟอกนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง
6. ฟอกปลายนิ้วมือ เล็ก โดยหมุนวนไปมาบนฝ่ามืออีกข้าง ทำสลับกัน

ควรล้างมือบ่อยๆ 2 ก่อน และ 5 หลัง ดังนี้

2 ก่อน ได้แก่ ก่อนรับประทานอาหาร และก่อนเตรียมปรุงอาหาร

5 หลัง ได้แก่ หลังเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วม หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับมาจากนอกบ้าน

แม้โรคติดเชื้อจำนวนมากสามารถแพร่กระจายได้ง่าย ด้วยการสัมผัส แต่การล้างมือก็เป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะป้องกันการแพร่กระจายของโรคเหล่านี้ได้

ผู้รายงาน : นายภูเบศ มาตรฐานนันต์

วันที่ : 2024-10-15

https://arit.kpru.ac.th/page_id/600/TH

