



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PROV. BUREAU OF PUBLIC HEALTH, PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA, PHRONGKAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชนล้างมือถูกวิธี ...ห่างไกลโรค

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า การล้างมือถือเป็นเรื่องสำคัญ ดูเหมือนจะทำได้ง่าย แต่กลับทำได้ยาก เพราะประชาชนส่วนใหญ่แล้วยังล้างมือไม่ถูกวิธี จึงเป็นบ่อเกิดโรคและอันตรายต่างๆ สถิติจากองค์การยูนิเซฟพบว่า แต่ละปีมีเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ ต้องเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงถึง ๓.๕ ล้านคน และจากโรคปอดบวมอีก ๒ ล้านคน การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ถูกวิธีสามารถลดการเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงถึงร้อยละ ๕๐ และโรคปอดบวมร้อยละ ๒๕ ทุกวันที่ ๑๕ ตุลาคมของทุกปี สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติได้กำหนดให้เป็น“วันล้างมือโลก (Global Hand Washing Day)” เพื่อรณรงค์ให้ประชากรทั่วโลกล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างถูกวิธี ซึ่งเป็นการป้องกันเชื้อโรคได้อีกทางหนึ่ง

**มือ** เป็นพาหะนำเชื้อโรคและเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมือสัมผัสกับเชื้อที่อยู่ในข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ และใช้มือนั้นสัมผัสอาหาร ปาก ตา ก็สามารถนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น โรคท้องร่วง โรคมือเท้าปาก โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไขหวัดใหญ่ ซึ่งแพร่ระบาดอย่างมากในประเทศไทย หรือแม้แต่จากการระบาดของโรคติดต่อเช่นตาแดงให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง

การล้างมือให้ถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่มี ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ฝ่ามือถูกัน
๒. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกนิ้ว
๓. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกนิ้ว
๔. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
๕. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
๖. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
๗. ถูรอบข้อมือ

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า เพื่อให้ประชาชนห่างไกลจากโรค ควรหมั่นล้างมือให้สะอาด ประกอบกับ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ