



## แนวปฏิบัติในการล้างมือ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้บุคลากรมีวิธีปฏิบัติในการล้างมือได้อย่างถูกต้อง

### ขอบเขต

แนวทางปฏิบัติ ล้างมือ สอดคล้องกับ Personnel Safety Goals: SIMPLE เป้าหมายความปลอดภัย เป็นไปในแนวทางเดียวกัน

### ขั้นตอนการปฏิบัติการณ์ล้างมือ

การล้างมือเป็นมาตรการสำคัญที่ช่วยป้องกันและลดอุบัติการณ์ของการติดเชื้อในโรงพยาบาล เป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพ รวดเร็ว กระทำได้ง่าย ประหยัดค่าใช้จ่ายที่สุด ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากการสัมผัสโดยตรง ช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากบุคลากรสู่ผู้ป่วย จากผู้ป่วยรายหนึ่งสู่ผู้ป่วยอีกรายหนึ่ง และยังป้องกันมิให้บุคลากรได้รับเชื้อจากผู้ป่วยหรือสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาล

ข้อบ่งชี้ในการล้างมือและการเลือกประเภทของการล้างมือ ควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ

1. การต้องสัมผัสกับผู้ป่วย หรือสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย
2. การแปดเปื้อนเชื้อที่อาจเกิดขึ้นบริเวณมือจากการสัมผัส
3. ความไวต่อการติดเชื้อของผู้ป่วย
4. กิจกรรมที่บุคลากรจะต้องปฏิบัติต่อผู้ป่วย

### ข้อบ่งชี้ในการล้างมือของบุคลากร

1. ก่อนและหลังการขึ้นปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยทุกวัน
2. ก่อนและหลังการให้การพยาบาลหอผู้ป่วยแต่ละราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน ผู้ป่วยสูงอายุ ผู้ป่วยทารก ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง
3. ก่อนให้การพยาบาล โดยการสอดใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์เข้าสู่ร่างกายผู้ป่วย ได้แก่ การสวนปัสสาวะ การให้สารน้ำทางหลอดเลือด การฉีดยา และการเจาะเลือดผู้ป่วยเป็นต้น
4. ก่อนและหลังการรับประทานอาหาร
5. หลังการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ สารคัดหลั่ง สิ่งขับถ่ายของผู้ป่วย เช่น เลือด น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ปัสสาวะ อุจจาระ อาเจียน รวมทั้งเมื่อสัมผัสอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ที่แปดเปื้อนสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
6. หลังจากถอดถุงมือทุกครั้ง

### ประเภทของการล้างมือ

1. Normal Handwashing เป็นการล้างมือเพื่อขจัดสิ่งเปื้อน ฝุ่นละออง เหงื่อไคลบนมือออก เพื่อให้มือสะอาด โดยการฟอกมือด้วยน้ำและสบู่โดยถูมือทั้งสองข้างให้ทั่วถึงทุกด้านนานอย่างน้อย 10 วินาที และล้างด้วยน้ำสะอาด ใช้สำหรับการล้างมือในการดูแลผู้ป่วยที่ไม่ได้มีการสัมผัสสิ่งคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วย ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วยแต่ละรายและก่อนการเตรียมยาให้ผู้ป่วย

2. Hygienic Handwashing เป็นการล้างมือเมื่อต้องการขจัดเชื้อจุลชีพที่อยู่ชั่วคราวบนมือ ซึ่งอาจเกิดจากการสัมผัสสิ่งคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วยหรืออุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ทางการแพทย์ และเพื่อป้องกันมิให้เชื้อบนมือของบุคลากรก่อโรคแก่ผู้ป่วย การล้างมือด้วยวิธีนี้จะกระทำเมื่อให้การดูแลผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงหรือผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อรุนแรง และเมื่อต้องการสอดใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์เข้าสู่ร่างกายผู้ป่วย การล้างมือวิธีนี้ทำโดยล้างมือด้วยน้ำยาทำลายเชื้อ (Antiseptic) โดยฟอกมืออย่างทั่วถึงเป็นเวลาอย่างน้อย 30 วินาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษหรือผ้าแห้งที่สะอาด
3. Surgical Hand washing เป็นการล้างมือเพื่อขจัดหรือทำลายเชื้อจุลชีพซึ่งอยู่ชั่วคราวบนมือ และลดจำนวนเชื้อจุลชีพประจำถิ่นบนมือเพื่อทำหัตถการ ได้แก่ การผ่าตัด การทำคลอด การล้างมือวิธีนี้จะต้องล้างด้วยน้ำยาทำลายเชื้อ โดยฟอกมือและแขนจนถึงเหนือข้อศอกให้ทั่วทุกซอกทุกมุม เป็นเวลานาน 3-5 นาที ล้างมือด้วยน้ำสะอาด และเช็ดให้แห้งด้วยผ้าแห้งที่ปราศจากเชื้อ

### ขั้นตอนการล้างมือ

ประสิทธิภาพของการล้างมือขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปริมาณน้ำยาทำลายเชื้อที่ใช้ในการล้างมือ (ซึ่งโดยปกติแนะนำให้ใช้ 3-5 มิลลิลิตร) การฟอกมืออย่างทั่วถึง และการที่น้ำยาทำลายเชื้อจะสัมผัสมือในระยะเวลาานพอที่จะออกฤทธิ์ทำลายเชื้อจุลชีพบนมือ ขั้นตอนในการล้างมือมีดังนี้

1. ควรยืนห่างจากอ่างล้างมือ เพื่อมิให้เสื้อผ้าสัมผัสกับอ่างล้างมือ
2. ถอดแหวน นาฬิกา เครื่องประดับออกก่อนล้างมือ เพื่อให้สามารถล้างมือได้อย่างทั่วถึงทุกซอกทุกมุม
3. การล้างมือควรปฏิบัติ ตามขั้นตอนต่อไปนี้
  - ก่อนฟอกมือควรล้างมือด้วยน้ำสะอาดให้มือเปียกให้ทั่ว
  - ใช้สบู่หรือน้ำยาทำลายเชื้อ ประมาณ 3-5 มิลลิลิตร ฟอกมือโดยใช้ฝ่ามือถูกัน
  - ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง
  - กางนิ้วมือออกถูฝ่ามือนิ้วมือ ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง
  - ฟอกหัวแม่มือทั้งสองข้างและนิ้วมือทุกนิ้ว
  - ใช้ปลายนิ้วถูฝ่ามือทั้งสองข้าง
  - ถูรอบข้อมือทั้ง 2 ข้าง
  - ใช้เวลาในการฟอก และถูมือนาน 10-30 วินาที
4. ล้างมือด้วยน้ำสะอาด จนหมดคราบสบู่หรือน้ำยาทำลายเชื้อ
5. เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือกระดาษเช็ดมือ



รูปที่ 1 ขั้นตอนการล้างมือ

น้ำยาทำลายเชื้อที่ใช้ในการล้างมือ มีดังนี้

1. Alcohol มีคุณสมบัติที่ดีในการทำลายเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส แต่ไม่สามารถทำลายสปอร์ของเชื้อแบคทีเรียได้ แอลกอฮอล์ที่ใช้กับผิวหนังได้มี 3 ชนิด คือ Ethyl (Ethanol) Normal-propyl และ Isopropyl alcohol แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 60-90% เป็นความเข้มข้นที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการทำลายเชื้อ ซึ่งโดยทั่วไปใช้ความเข้มข้น 70%
2. Iodine และ Iodophor ออกฤทธิ์อย่างกว้างขวางต่อเชื้อแบคทีเรียแกรมบวกและแกรมลบ เชื้อรา และไวรัส ที่นิยมใช้มากคือ Povidone iodine 7.5% ใช้ในการล้างมือเพื่อเตรียมผ่าตัด
3. Chlohexidine gluconate มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้ออย่างกว้างขวาง แต่ใช้ได้ผลดีกับเชื้อแบคทีเรียแกรมบวกมากกว่าแกรมลบ
4. Hexachlorophene ความเข้มข้น 3% จะยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียแกรมบวก แต่มีผลน้อยต่อเชื้อแบคทีเรียแกรมลบ เชื้อรา และเชื้อไวรัส
5. ภาชนะที่บรรจุน้ำยาทำลายเชื้อเพื่อการล้างมือ ให้มีการล้างทำความสะอาด ทำให้แห้ง ฆ่าเชื้อด้วยการนึ่งไอน้ำ หรืออบไฮโดรเจนเพลาสมา และเปลี่ยนภาชนะทุก 3 วัน

ตัวชี้วัด

ร้อยละของการล้างมือได้ถูกต้อง Hand Hygiene Compliance (ประเมินการล้างมือ 5 moment)

ร้อยละของการล้างมือได้ถูกต้อง Hand Hygiene Compliance (ประเมินล้างก่อนทำหัตถการครบ (ขั้นตอน 7))