

5 ขั้นตอนเพื่อสุขอนามัยของมือ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำแนะนำในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด 19 ว่าผู้ปฏิบัติงานดูแลสุขภาพควรปฏิบัติตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก 5 ขั้นตอนเพื่อสุขอนามัยของมือของฉันทันก่อนสัมผัสผู้ป่วย ก่อนดำเนินขั้นตอนการทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อใดๆ หลังจากได้สัมผัสกับสารคัดหลั่งของร่างกาย หลังจากสัมผัสผู้ป่วย และหลังจากสัมผัสบริเวณโดยรอบผู้ป่วย

สุขอนามัยของมือรวมถึงการล้างมือด้วยเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหรือด้วยสบู่และน้ำ แนะนำให้ใช้เจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบหากมือไม่เลอะอย่างเห็นได้ชัดเจน ส่วนเมื่อมือเลอะอย่างเห็นได้ชัดเจนนั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานดูแลสุขภาพล้างมือด้วยสบู่และน้ำ



1. WHO Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

2. WHO Web Site: <https://www.who.int/gpsc/5may/background/5moments/en/>

3. Kampf G, Lemmen S. Disinfection of gloved hands for multiple activities with indicated glove use on the same patient. J Hosp Infect. 2017;97(1):3-10.