



## โรงพยาบาลเรณูนคร

ระดับเอกสาร : วิธีปฏิบัติเลขที่ : WI -IC-001-00-08.65

ฉบับที่ : 2 (ปรับปรุงครั้งที่1)

เรื่อง : การทำความสะอาดมือ

วันที่ : 5 สิงหาคม 2565

แผนก : งานพยาบาลควบคุมการติดเชื้อ

แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกแผนกในโรงพยาบาล

ผู้จัดทำ : .....

(...นางภาณินนุช เณธิชัย...)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้ทบทวน : .....

(นายสรวิศ ศรีสิงห์เดช)


ตำแหน่ง นายแพทย์ปฏิบัติการ

ผู้อนุมัติ : .....

(นายไพศาล พลโลก)

ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเรณูนคร

	<b>วิธีปฏิบัติเลขที่ :</b> WI-IC-001-00-08.65	<b>ผู้จัดทำ :</b> งานพยาบาลควบคุมการติดเชื้อ
	<b>เรื่อง :</b> การทำความสะอาดมือ	<b>หน้า :</b> 1/4

**๑.วัตถุประสงค์** เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเรณูนครทุกคนล้างมืออย่างถูกต้อง ถูกวิธี ถูกขั้นตอน ถูกระยะเวลาและถูกประเภทของกิจกรรม

**๒.เป้าหมาย (Goal)** บุคลากรทำความสะอาดมืออย่างถูกต้องและเป็นนิสัยเมื่อทำการตรวจหรือรักษาพยาบาลผู้ป่วย

**๓.หน้าที่รับผิดชอบ** บุคลากรทุกคนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลเรณูนครทั้งในหน่วยให้บริการผู้ป่วยและBack office

**๔.คำนิยามศัพท์**

Hand Hygiene (การทำความสะอาดมือ) หมายถึงการปฏิบัติเพื่อลดจำนวนเชื้อจุลชีพที่อยู่บนมือโดยการถูมือด้วยแอลกอฮอล์ หรือล้างมือ ด้วยสบู่หรือสบู่ผสมน้ำยาทำลายเชื้อ


**๕.วิธีปฏิบัติ**

**ข้อบ่งชี้ในการทำความสะอาดมือ**

บุคลากรควรทำความสะอาดมือเมื่อทำกิจกรรม ( ๕ Moments ) ดังนี้

๑. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
๒. ก่อนทำกิจกรรมสะอาดหรือปราศจากเชื้อ (หัตถการต่างๆ)
๓. หลังสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งจากผู้ป่วยหรือสิ่งสกปรก
๔. หลังสัมผัสผู้ป่วย
๕. หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย

การล้างมือเป็นมาตรการสำคัญที่สามารถลดและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อได้ ความสำคัญของการล้างมือคือ การล้างและทำความสะอาดมืออย่างถูกต้องทั้งวิธี ขั้นตอน และเวลา ประเภทการล้างมือ แบ่งเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

 โรงพยาบาลเรณูนคร	วิธีปฏิบัติเลขที่ : WI-IC-001-00-08.65	ผู้จัดทำ : งานพยาบาลควบคุมการติดเชื้อ
	เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	หน้า : 2/4

**๑. Normal hand washing** เป็นการล้างทำความสะอาดมือด้วยน้ำกับสบู่เหลวธรรมดาเพื่อขจัดเชื้อจุลินทรีย์บนมือ เวลาที่ใช้ล้างมืออย่างน้อย ๑๕ วินาที ภายหลังการล้างมือเช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือกระดาษเช็ดมือ การล้างมือประเภทนี้ใช้ในกรณี

- ๑.๑ ก่อนจับตัวผู้ป่วย
- ๑.๒ ก่อน-หลังรับประทานอาหาร
- ๑.๓ หลังเข้าห้องน้ำ
- ๑.๔ มือเปื้อนที่ไม่เกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลผู้ป่วยติดเชื้อหรือจับต้องวัตถุที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

**๒. Hygienic hand washing** เป็นการล้างมือโดยใช้สบู่และน้ำยาทำลายเชื้อ เวลาที่ใช้ล้างมืออย่างน้อย ๓๐ วินาที ภายหลังล้างมือเช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือกระดาษเช็ดมือ ใช้ในกรณี


- ๒.๑ ภายหลังสัมผัสเลือด สารคัดหลั่งหรือสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค
  - ๒.๒ ก่อนปฏิบัติการพยาบาลที่ใช้เทคนิคปราศจากเชื้อ
  - ๒.๓ การดูแลผู้ป่วยที่ไวต่อการติดเชื้อ เช่น ทารก ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันต่ำ
  - ๒.๔ การดูแลผู้ป่วยในหอผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ป่วยหอบหืดต่างๆ
  - ๒.๕ ก่อน-หลังดูแลผู้ป่วยติดเชื้อดื้อยา
  - ๒.๖ ทำ Invasive procedure เช่น การใส่สายสวนต่างๆ การดูดเสมหะ
- กรณีที่มีมือไม่เปื้อนสารคัดหลั่งและสถานที่ไม่เอื้ออำนวยในการล้างมือด้วยน้ำและน้ำยาทำลายเชื้อ อาจใช้น้ำยาทำลายเชื้อที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ ๕ มล. ถูมือทั้ง ๒ ข้างจนทั่วจนน้ำยาแห้งแทนได้

**๓. Surgical hand washing** เป็นการล้างและทำความสะอาดมือโดยใช้สบู่และน้ำยาทำลายเชื้อ ล้างมือจนถึงข้อศอก นาน ๓-๕ นาทีและเช็ดแห้งด้วยผ้าปราศจากเชื้อ

การใช้แอลกอฮอล์เพื่อการฆ่าเชื้อ ให้ใช้ ๖๐-๙๕% alcohol หรือ ๕๐-๙๕% ที่ผสมกับน้ำยาฆ่าเชื้อชนิดอื่น เช่น Chlorhexidine gluconate เพื่อให้มีฤทธิ์คงค้างอยู่ ทั้งนี้ก่อนใช้แอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดมือในครั้งแรกให้ล้างมือด้วยน้ำกับน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อขจัดสิ่งสกปรกและสปอร์ของเชื้อแบคทีเรียออกจากมือก่อน เช็ดมือและแขนให้แห้ง ปิดก๊อกน้ำด้วยเท้าหรือแขนแทน แล้วจึงใช้ Alcohol-based hand rubs ปริมาณไม่น้อยกว่า ๖ มล.หรือตามที่บริษัทกำหนดเทใส่ฝ่ามือ ลูบแอลกอฮอล์ให้ทั่วฝ่ามือ หลังมือและแขน ๒ ข้างถึงเหนือข้อศอก จนกระทั่งแอลกอฮอล์ระเหยจนแห้ง ไม่ต้องใช้ผ้าเช็ดมือ ทั้งหมดใช้เวลาประมาณ ๒-๕ นาที

**ขั้นตอนการล้างมือ ประกอบด้วย ๗ ขั้นตอน**

๑. ฝ่ามือถูกัน
๒. ฝ่ามือถูหลังมือและถูข้อมือ
๓. ฝ่ามือถูฝ่ามือและถูข้อมือ
๔. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
๕. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
๖. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ

	<b>วิธีปฏิบัติเลขที่ :</b> WI-IC-001-00-08.65	<b>ผู้จัดทำ :</b> งานพยาบาลควบคุมการติดเชื้อ
	<b>เรื่อง :</b> การทำความสะอาดมือ	<b>หน้า :</b> 3/4

๗. ถูรอบข้อมือ  
 พอกมือสลับกันทั้ง ๒ ข้างทุกขั้นตอน

### สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

๑. การใช้ผ้าเช็ดมือผืนใหญ่ร่วมกัน
๒. การใช้แอลกอฮอล์ถูมือโดยที่มือเปื้อนสิ่งสกปรก
๓. การใช้ถุงมือ ไม่ใช่แทนการล้างมือ

### อุปกรณ์ที่พร้อมใช้ในการล้างมือ

เพื่อความสะอาดและส่งเสริมให้บุคลากรในหน่วยงานอยากล้างมือ หน่วยงานควรเตรียมอุปกรณ์การล้างมือให้พร้อมและครบถ้วนดังนี้

๑. อ่างล้างมือ ต้องมีอ่างล้างมือให้สะดวกใกล้และถ้าเป็น Alcohol Hand rub ต้องง่ายต่อการเข้าถึง อ่างล้างมือต้องแห้ง สะอาด ไม่เปียกแฉะ
๒. สบู่เหลว มีพร้อมใช้หากเป็นขวดเปลี่ยนต้องล้างทำความสะอาดก่อนเติมสบู่เหลวลงไปใหม่และให้ระยะเวลาการบรรจุและวันหมดอายุให้ชัดเจน (ขวดใหม่ใช้จนหมดขวดและตามระยะเวลาหมดอายุ ถ้าเป็นขวดเติม ใช้ได้ในระยะเวลา ๓๐ วัน )
๓. ผ้าเช็ดมือ / กระดาษเช็ดมือ มีพร้อมใช้ตลอดเวลา
๔. มีตะกร้าใส่ผ้าเช็ดมือหรือถังขยะทั่วไปสำหรับทิ้งกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้ว

๖. เครื่องชี้วัดคุณภาพ อัตราการล้างมือของบุคลากร > ๘๐%

๗. เอกสารอ้างอิง


สถาบันบำราศนราดูร กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. **แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ ๑.** สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์ นนทบุรี .๒๕๖๓.

กำธร มาลาธรรม และยงค์ รงค์รุ่งเรือง. **คู่มือปฏิบัติการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ ๒** นนทบุรี: สถาบันบำราศนราดูร . กระทรวงสาธารณสุข ,๒๕๖๐.

อะเคื้อ อุณหเลขกะ. **หลักและแนวปฏิบัติการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ ๒**

โรงพิมพ์มิ่งเมือง .เชียงใหม่ ,๒๕๕๕.



โรงพยาบาลเรณูนคร 	วิธีปฏิบัติเลขที่ : WI-IC-001-00-08.65	ผู้จัดทำ : งานพยาบาลควบคุมการติดเชื้อ
	เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	หน้า : 4/4

๘. ภาคผนวก

รูปภาพขั้นตอนการล้างมือ ๗ ขั้นตอน



วิธีล้างมือที่ 7 ขั้นตอน