


โรงพยาบาลบ่อทอง งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล	หน้าที่ 1 จากจำนวน 6 หน้า ฉบับที่ 2 วันที่ออกเอกสาร 1 ตุลาคม 2563
วิธีปฏิบัติที่ : WP - NUR - ICC - 002	
เรื่อง : การล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน	
ผู้จัดทำ : นางสาวนิภา ธารา	ผู้อนุมัติใช้ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง

ผู้จัดทำ ..... นิภา ตท ..... (นางสาวนิภา ธารา) ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
---

ผู้อนุมัติ .....  ..... (นางทวีพร เพชรชาติ) หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล
--

ผู้อนุมัติใช้ ..... ว.ธป ..... (นายวิชัย ธนาโสภณ) นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง
--



โรงพยาบาลบ่อทอง งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล	หน้าที่ 3 จากจำนวน 6 หน้า ฉบับที่ 2 วันที่ออกเอกสาร 1 ตุลาคม 2563
วิธีปฏิบัติที่ : WP - NUR - ICC - 002	
เรื่อง : การล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน	
ผู้จัดทำ : นางสาวนิภา ธารา	ผู้อนุมัติใช้ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
1.	นโยบาย	4
2.	วัตถุประสงค์	4
3.	คำจำกัดความ	4
4.	ประเภทการล้างมือ	4
5.	วิธีปฏิบัติก่อนล้างมือ	4
6.	การล้างมืออย่างถูกวิธี มี 7 ขั้นตอน	5
7.	ข้อบ่งชี้ในการล้างมือ	6
8.	สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	6

โรงพยาบาลบ่อทอง งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล	หน้าที่ 4 จากจำนวน 6 หน้า ฉบับที่ 2 วันที่ออกเอกสาร 1 ตุลาคม 2563
วิธีปฏิบัติที่ : WP – NUR - ICC - 002	
เรื่อง : การล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน	
ผู้จัดทำ : นางสาวนิภา ธารา	ผู้อนุมัติใช้ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง

**นโยบาย :** โรงพยาบาลมีนโยบายควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ ในผู้ป่วย ญาติ เจ้าหน้าที่ และสิ่งแวดล้อม  
**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญในการล้างมือ
2. เพื่อให้บุคลากรสามารถล้างมืออย่างถูกวิธี

**คำจำกัดความ :** การล้างมือ หมายถึง การขจัดสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออกจากมือ ไม่ว่าจะโดยวิธีการล้างด้วยสบู่เหลว หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ ฟอกทำความสะอาดมือ ล้างด้วยน้ำสะอาด และเช็ดให้แห้งหรือการใช้แอลกอฮอล์ถูมือ

**การล้างมือ แบ่งออกได้ 4 ประเภท ดังนี้**

1. การล้างมือแบบธรรมดา (Normal หรือ social hand washing )  
หมายถึง การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างที่ถูกวิธีต้องล้างด้วยสบู่ก่อนหรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 15 วินาที
2. การล้างมือแบบสุขอนามัยด้วยน้ำยาทำลายเชื้อ (Hygienic hand washing)  
หมายถึง การล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น chlorhexidine 4% ใช้เวลาในการฟอกมือนาน 20-30 นาที
3. การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Hand rubbing with alcohol gel)  
หมายถึง การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรกหรือสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ประมาณ 10 มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที
- 4 การล้างมือก่อนทำหัตถการ(Surgical hand washing)  
หมายถึงการล้างมือก่อนทำหัตถการในห้องผ่าตัดหรือห้องคลอดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ โดยการฟอกมือด้วยสบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น chlorhexidine 4% ตั้งแต่มือ แขน ถึงข้อศอกให้ทั่วเป็นเวลา 3-5 นาที

### **วิธีปฏิบัติ**

- 1.การเตรียมตัวก่อนล้างมือ
  - เล็บมือควรตัดให้สั้น เพราะถ้าเล็บยาวจะสร้างสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออกได้ยาก เพราะจะถูอกเล็บกับฝ่ามืออีกข้างไม่ได้
  - ไม่ใส่เครื่องประดับทุกชนิดที่นิ้วและข้อมือ เพราะถ้าใส่จะทำให้ล้างมือได้ไม่สะอาด และไม่ทั่วถึงและยังเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค
- 2.อุปกรณ์ที่ใช้ล้างมือ
  - อ่างล้างมือตั้งในที่ล้างมือได้สะดวก อ่างแห้งและสะอาดอยู่เสมอ ไม่วางผ้าซับน้ำไว้รอบอ่าง เนื่องจากจะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้

โรงพยาบาลบ่อทอง งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล	หน้าที่ 5 จากจำนวน 6 หน้า ฉบับที่ 2 วันที่ออกเอกสาร 1 ตุลาคม 2563
วิธีปฏิบัติที่ : WP – NUR - ICC - 002	
เรื่อง : การล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน	
ผู้จัดทำ : นางสาวนิภา ธารา	ผู้อนุมัติใช้ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง

- ก๊อกรน้ำใช้ชนิดที่สามารถปิด - เปิดได้ด้วยข้อศอก เช่นมีก้านยาว หรือปิด - เปิดโดยใช้เท้า ถ้าเป็นก๊อกรสำหรับ  
หมอนปิด เปิด ระหว่างล้างมือ ควรล้างก๊อกรด้วยหรือใช้ผ้าเช็ดมือเช็ดมือแล้วปิดก๊อกรแทนมือเปล่า

- สบู่เหลว (ชนิดกด) กรณีที่ต้องเติมให้เปลี่ยนภาชนะบรรจุทุก 7 วัน ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์และทำให้แห้งทุก  
ครั้งก่อนเติมสบู่เหลว

- ใช้ผ้าเช็ดมือ / กระดาษใช้ครั้งเดียว เช็ดแล้วทิ้งถังขยะทั่วไป

### 3. การปฏิบัติขณะล้างมือ

- ขณะล้างมือ ควรยืนห่างออกจากอ่างล้างมือพอสมควร เพื่อป้องกันเสื้อผ้าและมือสัมผัสกับอ่างล้างมือ

- เปิดน้ำราดน้ำมือทั้ง 2 ข้างถึงข้อมือ ให้น้ำไหลแรงพอประมาณ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำจากอ่างล้างมือ กระเด็นมา  
ถูกเสื้อผ้า ระมัดระวังมือ หรือเสื้อผ้าสัมผัสกับด้านในของอ่างล้างมือ เพราะถือว่าเป็นส่วนสกปรก

- เลือกใช้สบู่เหลวธรรมดาหรือสบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อล้างมือให้เหมาะสมกับประเภทและวัตถุประสงค์ใน การล้าง  
มือ โดยการล้างมือทั่วไปใช้สบู่เหลวธรรมดา ถ้าเป็นล้างมือก่อนปฏิบัติการพยาบาลที่ใช้เทคนิค ปราศจากเชื้อและ  
ภายหลังสัมผัสผู้ป่วยหรือสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค ใช้สบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น 4% Chlorhexidine gluconate

### การล้างมืออย่างถูกวิธี มี 7 ขั้นตอน

ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟอกฝ่ามือถูกัน

ขั้นตอนที่ 2 ฟอกฝ่ามือถูหลังมือและขอกนิ้วมือ

ขั้นตอนที่ 3 ฟอกฝ่ามือถูฝ่ามือและขอกนิ้วมือ

ขั้นตอนที่ 4 ฟอกหลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

ขั้นตอนที่ 5 ฟอกอุ้งมือนิ้วมือโดยรอบด้วยฝ่ามือ

ขั้นตอนที่ 6 ฟอกปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ

ขั้นตอนที่ 7 ฟอกถูรอบข้อมือ

### หมายเหตุ

1. ฟอกมือสลับกัน 2 ข้าง ทุกขั้นตอนๆละ 5 ครั้ง

2. การล้างมือธรรมดา (Normal hand washing) ฟอกมืออย่างน้อย 15 วินาที

3. การล้างมือแบบ Hygienic hand washing ภายหลังสัมผัสผู้ป่วยหรือสิ่งสกปรกและก่อนการปฏิบัติการ  
รักษาพยาบาลที่ใช้เทคนิคปราศเชื้อ ฟอกด้วยสบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ 4% chlorhexidine glutamate  
ฟอกมืออย่างน้อย 20- 30 วินาที

4. กรณีที่มีมือไม่เปื้อน อาจใช้น้ำยาทำลายเชื้อที่มี Alcohol - based hand rub ประมาณ 3 ml. ถูมือสองข้างให้  
ทั่วจนน้ำยาแห้ง

โรงพยาบาลบ่อทอง งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล	หน้าที่ 6 จากจำนวน 6 หน้า ฉบับที่ 2 วันที่ออกเอกสาร 1 ตุลาคม 2563
วิธีปฏิบัติที่ : WP – NUR - ICC - 002	
เรื่อง : การล้างมืออย่างถูกวิธี 7 ขั้นตอน	
ผู้จัดทำ : นางสาวนิภา ธารา	ผู้อนุมัติใช้ : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ่อทอง

5.การล้างมือแบบ Surgical hand washing ฟอกมือด้วย 4% chlorhexidinegluconate ฟอกอย่างน้อย 3 – 5 นาที ให้ฟอกมือ – แขนถึงข้อศอกทั้งสองให้ทั่ว เน้นเล็บและซอกนิ้วใช้แปรงขัดเล็บในการล้างครั้งแรก หลังจากล้างสบู่ ออกจากมือหมดแล้ว ให้ขู่มือขึ้นเหนือระดับข้อศอก เพื่อป้องกันน้ำไหลย้อนจากบริเวณสกปรกมาบริเวณสะอาด ซับมือ ด้วยกระดาษหรือผ้าเช็ดมือที่แห้งสะอาดชนิดใช้ครั้งเดียว การซับมือควรซับจากปลายนิ้วมายังข้อมือ กรณีที่ล้างมือ แบบ Surgical hand washing ใช้ผ้าเช็ดมือที่ปราศจากเชื้อเช็ดจากปลายมือถึงข้อศอกปิดก๊อกน้ำโดยไม่ให้มือสัมผัส ก๊อกน้ำ อาจใช้ข้อศอกในกรณีก๊อกน้ำที่เป็นชนิดคันโยก หรือ ใช้เข้าในกรณีที่ก๊อกน้ำที่เป็นชนิดเปิด – ปิดด้วยเข่า

### ข้อบ่งชี้ในการล้างมือ

1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
2. ก่อนให้การดูแลผู้ป่วยและทำหัตถการต่างๆ
3. หลังให้การดูแลและทำหัตถการต่างๆรวมถึงการสัมผัสสิ่งคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วย
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบผู้ป่วย

### สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

- การใช้ผ้าเช็ดมือผืนใหญ่ร่วมกัน
- การใช้น้ำยาทำลายเชื้อที่มี Alcohol ถูมือ ในกรณีที่มีเปื้อนสิ่งสกปรก หรือสารคัดหลั่งจากร่างกาย ที่มองเห็นได้ ด้วย ตาเปล่า (ต้องล้างมือโดยใช้น้ำ)
- การใช้ถุงมือแทนการล้างมือ

### เอกสารอ้างอิง

: ความรู้ในการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

: แนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล สถาบันพระบรมมหาราชนก กระทรวงสาธารณสุข

: <http://www.thaiclinic.com>