

 โรงพยาบาลนครพนม	
ระดับเอกสาร : ระเบียบปฏิบัติ (System Procedure) เลขที่ : IC-CPG-016-00	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	วันที่ : 1 มี.ค 2567
แผนก : กลุ่มงานการพยาบาลด้านการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยงาน
ผู้จัดทำ : (นางชวีวัฒนา ชาระ) ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ผู้ทบทวน : (นายสุภโชค เข็มลา) ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการงานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อใน โรงพยาบาล	ผู้อนุมัติ : (นายณฤพณธ์ ยุทธเกษมสันต์) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนครพนม

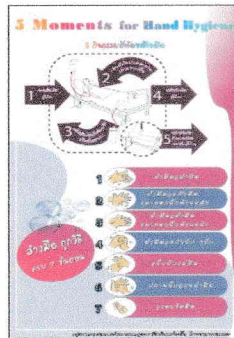
1. **วัตถุประสงค์ :** เพื่อลดการปนเปื้อนและการแพร่กระจายเชื้อจากการสัมผัส
2. **ขอบเขต :** ใช้เป็นแนวทางในการทำความสะอาดมือของบุคลากรทางการแพทย์ทุกหอผู้ป่วย/ทุกหน่วยงาน
3. **คำจำกัดความ :**
 การทำความสะอาดมือ หมายถึง การขจัดสิ่งเปรอะเปื้อน ผื่นละออง เหงื่อไคล บนมือออก และลดจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่บนมือชั่วคราวออก
4. **เอกสารอ้างอิง :**
 สถาบันบำราศนราดูร กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือปฏิบัติ การป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : อักษรกราฟฟิกแอนดดีไซน์.
 Janet B.Glowicz et al.(2023).Strategies to prevent healthcare associated infection through hand hygiene : 2022 update.Infection control & Hospital Epidemiology,1-22. Doi 10:1017/ice.2022.304
5. **แนวทางปฏิบัติ :**
 - 5.1 จัดเตรียมอุปกรณ์การทำความสะอาดมือบริเวณอ่างล้างมือ ดังต่อไปนี้
 - ติดป้ายบอกชัดเจนว่าเป็น “อ่างล้างมือ” เพื่อแยกออกจากการล้างจาน/ชาม

อ่างล้างมือ

- ก๊อกน้ำที่เปิด-ปิด ต้องเป็นแบบใช้ข้อศอก หรือแบบอัตโนมัติ
- มีกล่องกระดาษเช็ดมือหรือกล่องผ้าเช็ดมือที่มีฝาปิดมิดชิด ติดวางเหนืออ่างล้างมือ

เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	หน้า : 2/5
ระดับเอกสาร : ระเบียบปฏิบัติ (System Procedure)	รหัสเอกสาร : IC-CPG-016-00

- มีป้ายแสดงการล้างมือ 7 ขั้นตอน ตามข้อบ่งชี้ (5 moment) ติดไว้ในระดับสายตา



- มีขวดสบู่เหลวธรรมดา (สีขาว) และขวดสบู่เหลวผสมน้ำยาทำลายเชื้อ (4% Chlorhexidine gluconate) (สีแดง) โดยใช้ฝาขวดเป็นแบบหัวปั๊มที่ผ่านการทำให้ปราศจากเชื้อขณะเปิดใช้ และระบุวันหมดอายุหลังเปิดขวด ตามนี้

สบู่ทำความสะอาดมือ	ระบุวันหมดอายุ หลังเปิดใช้
ขวดสบู่เหลวธรรมดา	1 เดือน
ขวดสบู่เหลวผสมน้ำยาทำลายเชื้อ	15 วัน
Alcohol hand rub	30 วัน

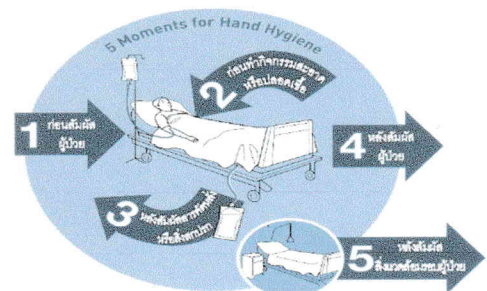
- มีถังแยกมูลฝอยทั่วไป หรือถังแยกมูลฝอยใบเล็กรองรับด้วยถุงหิ้วพลาสติก ใช้สำหรับทิ้งกระดาษเช็ดมือ (ถุงหิ้วพลาสติกเมื่อเต็ม $\frac{3}{4}$ ให้มัดปากถุงและนำไปทิ้งในถังแยกมูลฝอยทั่วไป)

5.2 เตรียมแอลกอฮอล์ถูมือ (Alcohol hand rub) ไว้ในห้องทำหัตถการ รอให้การพยาบาล ห้องตรวจโรค และปลายเตียงผู้ป่วย ติดป้ายวันหมดอายุ 1 เดือน

5.3 ก่อนทำความสะอาดมือ ควรถอดแหวน นาฬิกา กำไล และตัดเล็บให้สั้น ห้ามใส่เล็บปลอม

5.4 ทำความสะอาดมือ ตามกิจกรรม 5 Moments

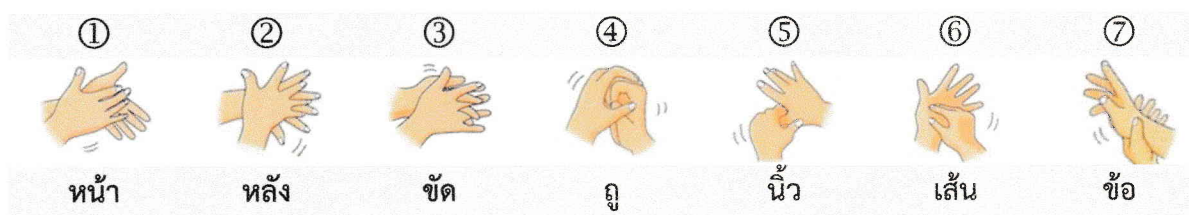
1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
2. ก่อนทำกิจกรรมสะอาดหรือปราศจากเชื้อ
3. หลังสัมผัสสิ่งคัดหลั่งหรือสิ่งสกปรก
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย



เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	หน้า : 3/5
ระดับเอกสาร : ระเบียบปฏิบัติ (System Procedure)	รหัสเอกสาร : IC-CPG-016-00

5.5 ล้างมือให้ครบ 7 ขั้นตอน

- ขั้นตอนที่ 1 ฝ่ามือถูฝ่ามือ ฟอกฝ่ามือและนิ้วมือด้านหน้า
- ขั้นตอนที่ 2 ฝ่ามือถูหลังมือ และซอกนิ้วด้านหลัง และสลับข้างกัน
- ขั้นตอนที่ 3 ฝ่ามือ 2 ข้างประกบกันและฟอกซอกนิ้วด้านหน้า
- ขั้นตอนที่ 4 นิ้วมือ 4 นิ้วด้านหน้าถูหลังนิ้วมือ 4 นิ้วอีกข้าง และสลับข้างกัน
- ขั้นตอนที่ 5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ โดยกางนิ้วหัวแม่มือแยกออกมา
ใช้ฝ่ามืออีกข้างการอบนิ้วหัวแม่มือ แล้วถูหมุนไปรอบ ๆ ทำสลับกันทั้งสองข้าง
- ขั้นตอนที่ 6 ถูปลายนิ้วมือบนฝ่ามือ เน้นลายเส้นฝ่ามือ
- ขั้นตอนที่ 7 ถูรอบข้อมือ โดยใช้มือกำข้อมืออีกข้างและฟอกลงมา สลับข้างกัน



5.6 เลือกวิธีการทำความสะอาดมือตามข้อบ่งชี้ ดังนี้

วิธีการทำความสะอาดมือ	ข้อบ่งชี้
① ล้างมือทั่วไป (Normal hand washing) 1) เปิดน้ำราดให้ท่วมมือ 2) กดสบู่เหลวธรรมดา 3-5 มิลลิลิตร 3) ฟอกให้ทั่วทุกส่วนของมือให้ครบ 7 ขั้นตอน นานประมาณ 20 วินาที 4) ล้างคราบสบู่หรือน้ำยาทำลายเชื้อออกให้หมด 5) เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษ 6) ทิ้งกระดาษเช็ดมือ ลงในถังแยกมูลฝอยทั่วไป	□ ก่อนและหลังสัมผัสผิวหนังผู้ป่วยปกติ □ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร □ ก่อนและหลังเตรียมอาหารและเตรียมยาให้ผู้ป่วย □ ก่อนและหลังป้อนอาหารให้ผู้ป่วย □ หลังขับถ่าย
② การล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมน้ำยาทำลายเชื้อ (Hygienic hand washing) ล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมน้ำยาทำลายเชื้อ 4% Chlorhexidine gluconate (Hygienic hand washing) ล้างมือตามการล้างมือทั่วไป	ก่อนทำหัตถการที่ต้องใช้เทคนิคปราศจากเชื้อ เช่น □ ก่อนและหลังสอดใส่อุปกรณ์เข้าร่างกายผู้ป่วย □ ก่อนและหลังสัมผัสหรือทำกิจกรรมกับผู้ป่วยที่มีความต้านทานต่ำเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	หน้า : 4/5
ระดับเอกสาร : ระเบียบปฏิบัติ (System Procedure)	รหัสเอกสาร : IC-CPG-016-00

วิธีการทำความสะอาดมือ	ข้อบ่งชี้
	□ ก่อนและหลังให้การดูแลผู้ป่วยที่มีการติดเชือรุนแรง □ หลังสัมผัสบาดแผล □ หลังสัมผัสสิ่งที่เป็นเบื้อนเชื้อจุลชีพ เช่น เลือดหนอง สิ่งคัดหลั่ง เสมหะ เป็นต้น
3 ภูมิด้วยแอลกอฮอล์ (alcohol-based hand rubs) 1) ใช้ alcohol-based hand rubs 3-5 มิลลิลิตร 2) ภูมิให้ทั่วทุกส่วนของมือหรือให้ครบ 7 ขั้นตอน ตามข้อ 5 ใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที 3) ปล่อยให้ แอลกอฮอล์ระเหยจนแห้ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 20 – 30 วินาที (ไม่ต้องเช็ดมือและไม่ต้องล้างน้ำตาม)	กรณี มือไม่เปื้อนสิ่งสกปรก เลือดหรือสารคัดหลั่งอย่างเห็นได้ชัด □ ก่อนและหลังให้การพยาบาลผู้ป่วยแต่ละราย □ ก่อนสวมถุงมือปราศจากเชื้อ □ ก่อนทำหัตถการที่ต้องใช้เทคนิคปราศจากเชื้อ □ ก่อนสัมผัสส่วนของร่างกายที่สะอาดเมื่อสัมผัสส่วนที่สกปรกขณะให้การดูแลผู้ป่วยรายเดิม □ หลังสัมผัสผู้ป่วยที่ทราบแน่ชัดว่ามีเชื้อก่อโรคเจริญตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
4 ล้างมือก่อนทำหัตถการ (Surgical hand washing) 1) ตัดเล็บให้สั้นและแคะขี้เล็บก่อนล้างมือ 2) ไม่ใส่เล็บปลอมหรือต่อเล็บ และไม่ทาสีเล็บ 3) ถอดแหวน นาฬิกา และเครื่องประดับที่มีมือออก 4) ล้างมือด้วยน้ำกับน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อฟ้าตัดรายแรกของวัน 5) เปิดน้ำราดให้ท่วมมือและข้อศอกทั้งสองข้าง โดยใช้ข้อศอก ขา เท้า หรือระบบอัตโนมัติ 6) ใช้น้ำยาทำลายเชื้อ 4% Chlorhexidine gluconate 3-5 มล. ฟอกมือให้ท่วมมือ 7 ขั้นตอน และข้อศอกทั้งสองข้าง 7) ไม่ควรใช้แประงในการฟอกทำความสะอาดมือ ยกเว้นกรณีที่มีมือเปื้อนมากแต่ต้องระวังผิวหนังถลอกและเกิดบาดแผล หากจำเป็นต้องใช้แประงควรเลือกชนิดที่มีขนอ่อนนุ่มและผ่านการทำให้ปราศจากเชื้อแล้ว 8) ฟอกมือใช้เวลา 2-5 นาที	□ ทำการฟ้าตัด รายแรกของวัน □ ทำคลอด □ การใส่สายสวนหลอดเลือดดำส่วนกลาง

เรื่อง : การทำความสะอาดมือ	หน้า : 5/5
ระดับเอกสาร : ระเบียบปฏิบัติ (System Procedure)	รหัสเอกสาร : IC-CPG-016-00

วิธีการทำความสะอาดมือ	ข้อบ่งชี้
9) ล้างน้ำยาฆ่าเชื้อออกให้หมดด้วยน้ำสะอาด โดยให้น้ำไหลจากปลายนิ้วมือมาทางข้อศอกเสมอ เพราะต้องการให้มือเป็นส่วนที่สะอาดที่สุด 10) ปิดก๊อกน้ำ โดยใช้ข้อศอก ขา เท้า หรือระบบอัตโนมัติ 11) เดินเข้าห้องผ่าตัด โดยยกมือไว้สูงเหนือข้อศอก 12) เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษเช็ดมือปราศจากเชื้อ	
5 การถูมือด้วยแอลกอฮอล์เพื่อการผ่าตัด (surgical alcohol-based hand rubs) 1) ใช้ทำความสะอาดมือกรณีที่มือไม่เปื้อนสิ่งสกปรก เลือด หรือสารคัดหลั่ง อย่างเห็นได้ชัดเจนและไม่ได้เป็นการผ่าตัดรายแรกของวัน 2) ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ ประมาณ 6 มล. 3) ถูแอลกอฮอล์ให้ทั่วฝ่ามือ หลังมือ นิ้วมือ ง่ามนิ้วมือ ซอกเล็บ ข้อมือ จนถึงข้อศอกทั้งสองข้าง ใช้เวลาประมาณ 2-5 นาที หรือรอให้แอลกอฮอล์ระเหยจนแห้ง 4) เดินเข้าห้องผ่าตัด โดยยกมือไว้สูงเหนือข้อศอก	□ ทำการผ่าตัดในรายต่อไปของวัน