

โรงพยาบาลมวกเหล็ก จ. สระบุรี

ระเบียบปฏิบัติงาน รหัสเอกสาร : P-ICC-002	เรื่อง : การล้างมือ			
	เริ่มใช้ : 1 กุมภาพันธ์ 55	พิมพ์ครั้งที่ : 1	แก้ไขครั้งที่ : 0	หน้า : 4

ระเบียบปฏิบัติ
การล้างมือ

ผู้รับผิดชอบ		ลงชื่อ	วัน เดือน ปี
จัดทำโดย	นางสุวรรณี จันทศิริ		1 กุมภาพันธ์ 55
ทบทวนโดย	นางสุวรรณี จันทศิริ		1 กุมภาพันธ์ 55
อนุมัติโดย	นางศิริดา ภูริวัฒนพงศ์		1 กุมภาพันธ์ 55

บันทึกการแก้ไข

ฉบับที่	วันที่มีผลบังคับใช้	สถานะเอกสาร
1	1 กุมภาพันธ์ 55	บังคับใช้

สำเนาฉบับที่ :

เอกสารฉบับ

ควบคุม

ไม่ควบคุม

โรงพยาบาลมวกเหล็ก :	หน้าที่ : 1/4
ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC-002	ฉบับที่ : 1
เรื่อง : การล้างมือ	วันที่ : 1 กุมภาพันธ์ 55
แผนก : คณะกรรมการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล	แผนกที่เกี่ยวข้อง : ทุกหน่วยงาน
ผู้จัดทำ : นางสาวรณี จันทศิริ	ผู้อนุมัติ : นางศิริดา ภูริวัฒนพงศ์

การล้างมือ

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อจัดสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่าง ๆ ออกจากเล็บ มือ และแขน
- 1.2 เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่กระจายเชื้อโรคโดยการสัมผัสด้วยมือ
- 1.3 เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ทุกระดับที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลล้างมือถูกต้อง

2. ขอบเขต

บุคลากรทุกคนที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ครอบคลุมถึงนักศึกษาฝึกงานที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

3. ผู้รับผิดชอบ

- 3.1 หัวหน้าหอผู้ป่วย/ หน่วยงานดูแลควบคุมให้มีอุปกรณ์ล้างมือ ที่ได้ตามมาตรฐาน การป้องกันและควบคุมการติดเชื้อเพียงพอและสะดวกต่อการใช้งาน
- 3.2 พยาบาลควบคุมการติดเชื้อเผยแพร่ข้อมูล ให้ความรู้ เรื่องการล้างมือที่ถูกต้องและ ติดตามประเมินผลการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
- 3.3 บุคลากรทางการแพทย์ทุกระดับปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติการล้างมืออย่างเคร่งครัด

4. นิยามศัพท์

การล้างมือ เป็นกระบวนการจัดสิ่งสกปรกและเชื้อโรคต่าง ๆ ออกจากเล็บมือและแขนให้เหลือน้อยที่สุด

การล้างมือแบบธรรมดา (Normal handwashing) เป็นการล้างมือในกรณีที่ไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการดูแลผู้ป่วยติดเชื้อหรือจับต้องวัตถุที่ปนเปื้อนเชื้อโรคและก่อนจับต้องผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

เรื่อง : การล้างมือ หน้าที่ 2/6

ระดับเอกสาร : ระเบียบปฏิบัติ รหัสเอกสาร:

การล้างมือแบบ Hygienic handwashing เป็นการล้างมือภายหลังสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายหรือสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรคและก่อนปฏิบัติการรักษาพยาบาลที่ใช้เทคนิคปราศจากเชื้อ เช่น การสวนปัสสาวะ เจาะเลือด ดูดเสมหะ การใส่สายยางให้อาหาร การทำแผล เป็นต้น

การล้างมือแบบ Surgical handwashing เป็นการล้างมือเพื่อทำหัตถการ เช่น การผ่าตัด การทำคลอด

ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC-002	หน้า : 2/4
เรื่อง: การล้างมือ	

5. วิธีปฏิบัติ

5.1 การเตรียมตัวก่อนล้างมือ

- 5.1.1 เล็บมือควรตัดให้สั้น เพราะถ้าเล็บยาวจะล้างสิ่งสกปรกและเชื้อโรคออกได้ยาก เพราะ

จะถูซอกเล็บกับฝ่ามืออีกข้างหนึ่งไม่ได้

5.1.2 ไม่ใส่เครื่องประดับทุกชนิดที่นิ้วและข้อมือ เพราะถ้าใส่จะทำให้ล้างมือได้ไม่สะอาดและไม่ทั่วถึง และยังเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

5.2 อุปกรณ์ที่ใช้ล้างมือ

5.2.1 อ่างล้างมือตั้งในที่ล้างมือได้สะดวก อ่างแห้งและสะอาดอยู่เสมอ ไม่วางผ้าซับน้ำไว้รอบอ่าง เนื่องจากจะเป็นแหล่งเก็บสะสมเชื้อโรคได้ ก๊อกน้ำใช้ชนิดที่สามารถปิด-เปิดได้ด้วยข้อศอก เช่น มีก้านยาว หรือปิด-เปิดโดยใช้เท้า

5.2.2 สบู่อยู่ในที่หยิบใช้ได้ง่าย

5.2.3 สบู่เหลวใสในขวด (ชนิดกด) เต็มปริมาณพอใช้ 1 วัน เปลี่ยนภาชนะบรรจุทุก 3 วัน ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์และทำให้แห้งทุกครั้งก่อนเติมสบู่ สบู่ก้อน เลือกภาชนะใส่สบู่ที่ไม่ขังน้ำและล้างทำความสะอาดเสมอ ขวดใส่น้ำยาชนิดกด Glycerate waterless (alcohol hand rub) ใส่ให้พอใช้ไม่เกิน 7 วัน เมื่อใช้หมดแล้วให้ทำความสะอาดภายในขวดและที่กด (ด้วยน้ำประปา) แล้วทิ้งไว้ให้แห้งก่อนนำมาใช้

5.2.4 ผ้าเช็ดมือ/กระดาษใช้ครั้งเดียวใช้ในหอผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงและห้องทำหัตถการ, ห้องแยกผู้ป่วยติดเชื้อ เช็ดมือครั้งเดียวแล้วใส่ลงในภาชนะที่ เตรียมไว้

5.2.5 ผ้าเช็ดมือขนาดใหญ่ ใช้เช็ดมือหลายครั้งใช้ในกรณีที่ล้างมือธรรมดา ในฝ่าย งานสนับสนุน เช่น ห้องครัว แผนกโภชนาการ ห้องน้ำเจ้าหน้าที่ ใช้ส่วนของผ้าที่แห้งเช็ดมือ เปลี่ยนผ้าเช็ดมือทุกครั้งที่ผ้าเปียกทั้งผืน

5.3 การปฏิบัติขณะล้างมือ

5.3.1 ขณะล้างมือควรยืนห่างจากอ่างล้างมือพอสมควร เพื่อป้องกันเสื้อผ้าและมือสัมผัสกับอ่างล้างมือ

5.3.2 เปิดน้ำรดมือทั้ง 2 ข้างถึงข้อมือ ให้น้ำไหลแรงพอประมาณ เพื่อป้องกันมิให้น้ำจากอ่างล้างมือกระเด็นมาถูกมือหรือเสื้อผ้า ระมัดระวังมือหรือเสื้อผ้า สัมผัสกับด้านในของอ่างล้างมือเพราะถือว่าเป็นส่วนสกปรก

5.3.3 เลือกใช้สบู่หรือสบู่เหลวฆ่าเชื้อล้างมือให้เหมาะสมกับประเภท และวัตถุประสงค์ในการล้างมือโดยการล้างมือทั่วไปใช้สบู่ธรรมดา ถ้าเป็นการล้างมือก่อนปฏิบัติการพยาบาลที่ใช้ เทคนิคปราศจากเชื้อและภายหลังสัมผัสผู้ป่วยหรือสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค ใช้สบู่เหลวฆ่าเชื้อเช่น 4 % Chlorhexidinegluconate หรือ 7.5 % Iodophor

ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC-002	หน้า : 3/4
เรื่อง: การล้างมือ	

5.3.4 ฟอกขัณฑุมือให้ทั่วทุกด้านของมือทั้ง 2 ข้างและฟอกขัณฑู้อย่างแรงและเร็วโดยมีขั้นตอนใน การฟอกมือ 6 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้า

ขั้นตอนที่ 2 ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลัง

ขั้นตอนที่ 3 ฟอกนิ้วมือและข้อมือด้านหลัง โดยทำมือลักษณะจับล็อกกันใช้

ฝ่ามือถูหลังมือนิ้วมือและนิ้วมือถูนิ้วมือ

ขั้นตอนที่ 4 ฟอกนิ้วหัวแม่มือ โดยมือข้างหนึ่งจับนิ้วหัวแม่มือหมุนไปมา

ขั้นตอนที่ 5 ฟอกปลายนิ้วมือและลายเส้นฝ่ามือโดยขยู่มปลายนิ้วมือข้างหนึ่ง

ถูวนไปมาบนฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 6 ฟอกข้อมือทั้ง 2 ข้าง

หมายเหตุ ฟอกมือสลับกันทั้ง 2 ข้างทุกขั้นตอน

5.3.5 ล้างมือและข้อมือด้วยน้ำที่ไหลผ่านตลอดทั่วมือ พร้อมขัดถูให้ทั่วทุกด้าน

5.3.6 ระยะเวลาที่ใช้ในฟอกมือ

- การล้างมือธรรมดา (Normal handwashing) ฟอกมือน้อย 10 วินาที

- การล้างมือแบบ Hygienic handwashing ภายหลังสัมผัสผู้ป่วยหรือสิ่งสกปรกและ

ก่อนปฏิบัติการรักษาพยาบาลที่ใช้เทคนิคปราศจากเชื้อฟอกด้วยสบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อ

4 % Chlorhexidine gluconate ฟอกมือน้อย 30 วินาที หรือในกรณีที่มีมือไม่เปื้อน

อาจใช้น้ำยาทำลายเชื้อที่มีแอลกอฮอล์ Glycerate waterless ประมาณ 5 มล. ถูมือ

สองข้างให้ทั่วจนน้ำยาแห้ง

- การล้างมือแบบ Surgical Handwashing ฟอกมือด้วย 4 % Chlorhexidine gluconate

หรือ 7.5 % Iodophor ฟอกอย่างน้อย 3-5 นาที ให้ฟอกมือและแขนถึงข้อศอกทั้ง 2

ข้างให้ทั่ว เน้นเล็บและซอกนิ้วใช้แปรงขัดเล็บในการล้างครั้งแรกไม่ต้องใช้แปรง

ฟอกมือเนื่องจากการใช้แปรงแปรง มือทำให้ชื้น ผิวหนังถูกทำลายเป็นสาเหตุให้เชื้อ

โรคเกาะที่มือมากขึ้น

5.3.6 หลังจากล้างสบู่ออกจากมือหมดแล้วให้ขู่มือขึ้นเหนือระดับข้อศอก เพื่อป้องกันน้ำไหล

ย้อนจากบริเวณสกปรกมาบริเวณสะอาด

5.3.7 ซับมือด้วยกระดาษหรือผ้าเช็ดมือที่แห้งสะอาดชนิดใช้ครั้งเดียว การซับมือซับจาก

ปลายนิ้วมายังข้อมือ

5.3.8 ปิดก๊อกน้ำโดยไม่ให้มือสัมผัสก๊อกน้ำ อาจใช้ข้อศอกหรือผ้าเช็ดมือปิดก๊อกน้ำในกรณี

ก๊อกน้ำที่เป็นชนิดคันโยก หรือใช้เข่าในกรณีก๊อกน้ำที่เป็นชนิดเปิด-ปิดด้วยเข่า

ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC-002

หน้า : 4/4

เรื่อง: การล้างมือ

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

ใช้น้ำยาทำลายเชื้อที่มีแอลกอฮอล์ถูมือ ในกรณีที่มือเปื้อนสิ่งสกปรก หรือ สารคัด

หลังจากร่างกายที่มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า (ต้องล้างมือโดยใช้น้ำ)

6. เกณฑ์การชี้วัด

- บุคลากรทางการแพทย์ทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลล้างมือได้ถูกต้อง 80%

- อัตราการติดเชื้อในโรงพยาบาลลดลง

7. เอกสารอ้างอิง

รวิพรรณ บุญเยี่ยม.(2540). พฤติกรรมการล้างมือของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยหนัก
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. Universal Precaution. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ.
นิวธรรมดาการพิมพ์.2544.

วิลาวัณย์ พิเชียรเสถียร (2542). การพยาบาลด้านการควบคุมการติดเชื้อ เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 1
เชียงใหม่ :

คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

8. ภาคผนวก

-