

Guidelines for Good Handwashing

(Thai Version)

ข้อแนะนำในการล้างมืออย่างถูกต้อง



ข้อแนะนำในการล้างมืออย่างถูกต้อง

การล้างมือที่ถูกต้องเป็นการปฏิบัติตนที่สำคัญด้านสุขอนามัยในการป้องกันการติดเชื้อโรคและการแพร่กระจายโรคที่ติดต่อกันได้

เราควรล้างมือเมื่อใด?

- ก่อนสัมผัสตา จมูก และปาก
- ก่อนทานหรือหยิบจับอาหาร
- หลังจากใช้ห้องน้ำ
- เมื่อมือเปื้อนสิ่งคัดหลั่งจากการหายใจ เช่น หลังจากไอหรือจาม เป็นต้น
- หลังจากสัมผัสเครื่องติดตั้งหรืออุปกรณ์ต่างๆ ในที่สาธารณะ เช่น ราวจับบันไดเลื่อน แผงควบคุมลิฟต์ หรือลูกบิดประตู เป็นต้น
- หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือจับสิ่งของที่เปราะเปื้อน เมื่อดูแลเด็กเล็กหรือผู้ป่วย

ขั้นตอนในการล้างมือให้สะอาด



1. เปิดน้ำจากก๊อกให้มือเปียก
2. ล้างมือด้วยสบู่เหลวและถูมือทั้งสองข้างเพื่อให้เกิดฟอง
3. ถูฝ่ามือ หลังมือ ช่องระหว่างนิ้วมือ หลังนิ้วมือ นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้วมือและข้อมือ โดยมีให้ถูกน้ำจากก๊อก โดยใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที
4. เปิดน้ำจากก๊อกล้างมือให้ทั่ว
5. เช็ดมือให้แห้งโดยใช้ผ้าเช็ดมือที่สะอาด กระดาษเช็ดมือ หรือเครื่องเป่ามือ
6. ไม่ควรใช้มือที่ล้างสะอาดแล้ว ไปสัมผัสกับก๊อกน้ำโดยตรงอีก
 - อาจปิดก๊อกน้ำโดยใช้ผ้าเช็ดมือจับหัวก๊อก หรือ
 - หลังจากใช้มือรองน้ำจากก๊อกล้างหัวก๊อกนั้น หรือให้คนอื่นปิดก๊อกให้.

โปรดจำไว้ว่า:

- อย่าใช้ผ้าเช็ดมือร่วมกับผู้อื่น
- ควรทิ้งกระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วให้เรียบร้อย
- ผ้าเช็ดมือส่วนตัวที่จะนำกลับมาใช้อีกต้องเก็บไว้ในที่ที่สะอาด และซักเป็นประจำอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ควรจะมีผ้าเช็ดมือมากกว่าหนึ่งผืนเพื่อนำมาเปลี่ยนแทนกันได้หลายๆ ครั้ง
- ถูมือด้วยแอลกอฮอล์ชนิด 70-80% เพื่อฆ่าเชื้อเมื่อไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการล้างมือ

Use Mask Properly

(Thai Version)

การใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง



การใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง

การสวมหน้ากากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ คนที่มีอาการของโรคติดต่อทางเดินหายใจ ผู้ดูแลผู้ป่วยที่มีอาการดังกล่าว รวมทั้งผู้ที่เข้ามาติดต่อในคลินิกหรือโรงพยาบาลควรสวมหน้ากากเพื่อลดโอกาสในการแพร่กระจายเชื้อโรค

หน้ากากปิดปากปิดจมูกที่สวมใส่อย่างถูกต้องจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อจากฝอยละอองน้ำมูกน้ำลาย



ประเด็นที่ควรสังเกตเกี่ยวกับการสวมหน้ากากปิดปากปิดจมูก:

ล้างมือก่อนสวมหน้ากาก รวมทั้งก่อนและหลังจากถอดหน้ากาก

- หน้ากากควรสวมปิดหน้าได้พอดี:
 - ด้านที่มีสีของหน้ากากหันออกด้านนอก โดยให้แถบโลหะอยู่ด้านบนสุด
 - สายหรือแถบยางอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมเพื่อให้หน้ากากเข้าที่พอดี
 - หน้ากากควรปิดจมูก ปาก และคาง ได้สนิท
 - แถบโลหะต้องปิดตั้งจุมูก และหน้ากากควรสวมปิดหน้าได้พอดี
- พยายามอย่าสัมผัสหน้ากากเมื่อสวมหน้ากากเรียบร้อยแล้ว เนื่องจากการจับบ่อยๆ อาจทำให้ประสิทธิภาพการป้องกันลดลงได้ หากคุณจำเป็นต้องสัมผัสหน้ากาก ให้ล้างมือก่อนและหลังจากสัมผัส
- เมื่อถอดหน้ากากออก อย่าสัมผัสด้านนอกของหน้ากาก เนื่องจากส่วนนี้อาจมีเชื้อโรคอยู่
- หลังจากถอดหน้ากากแล้ว ให้ใส่หน้ากากในถุงกระดาษหรือถุงพลาสติกก่อนนำไปทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด
- ควรเปลี่ยนหน้ากากปิดปากปิดจมูกอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง และควรเปลี่ยนทันทีหากเกิดความเสียหายหรือเปราะเป็น

หากคุณมีอาการไข้หวัดใดๆ ก็ตาม โปรดสวมหน้ากากและรีบปรึกษาแพทย์ทันที

การเตรียมรับมือสำหรับช่วงที่มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้นโดยจับพลันในครัวเรือนทั่วไปควรมีหน้ากากปิดปากปิดจมูกเก็บไว้ตลอดเวลาเพื่อใช้ได้นานหลายสัปดาห์

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สุขภาพเพิ่มเติม โปรดติดต่อสายด่วนความรู้ด้านสุขภาพ กรมสุขภาพ (ภาษาจีนกวางตุ้ง ภาษาอังกฤษ และภาษาจีนกลาง) ได้ตลอด 24 ชั่วโมงที่ 2833 0111

หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ของศูนย์ป้องกันสุขภาพ (Centre for Health Protection) ได้ที่ www.chp.gov.hk