



โรงพยาบาลปากพนัง จ. นครศรีธรรมราช

ระเบียบปฏิบัติงาน รหัสเอกสาร : P - ICC ๐๐๓	เรื่อง : การล้างมือ		
	เริ่มใช้ : ๒๕ / ๖๖ / ๖๖	แก้ไขครั้งที่ : ๑	จำนวนเนื้อหา : ๘ หน้า

ระเบียบปฏิบัติเรื่อง

การทำความสะอาดมือ

ผู้รับผิดชอบ		ลงชื่อ	วัน เดือน ปี
จัดทำโดย	งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ	Dr. On	๖๖ พ.ย. ๒๕๖๕
ทบทวนโดย	คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ	× จักรกริช วัฒน	๒๕ ธ.ค. ๒๕๖๕
อนุมัติโดย	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากพนัง	ก.น. น.	

บันทึกการแก้ไข

ฉบับที่	วันที่มีผลบังคับใช้	วันที่ยกเลิก
๑	๑๕ / ๑๑ / ๒๕๕๖	๒๕ / ๑๒ / ๒๕๖๖
๒	๒๕ / ๑๒ / ๒๕๖๖	

สำเนาฉบับที่ :
เอกสารฉบับ

☒ ควบคุม

☐ ไม่ควบคุม

โรงพยาบาลปากพนัง	ฉบับที่ : ๒	หน้า : ๒ / ๘
ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P- ICC- ๐๐๓	วันที่จัดทำ : ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	
เรื่อง : การทำความสะอาดล้างมือ	แผนก : งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในรพ.	
ผู้จัดทำ : งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ	แผนกที่เกี่ยวข้อง : หน่วยงานทุกหน่วยงาน	
ผู้ทบทวน : คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ	ผู้อนุมัติ : นพ.สมเกียรติ วรยุทธการ	

วัตถุประสงค์

1. เพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหนือ ไขมันที่อยู่บนมือ
2. เพื่อลดจำนวนเชื้อจุลชีพที่อยู่บนมือเพียงชั่วคราว(transient flora) และเชื้อจุลชีพประจำถิ่น (resident flora)
3. เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อและการติดเชื้อที่ถ่ายทอดโดยการสัมผัสด้วยมือ

ขอบเขต

ระเบียบปฏิบัตินี้ครอบคลุมถึงบุคลากรโรงพยาบาลปากพนัง และหน่วยบริการปฐมภูมิทุกหน่วยในอำเภอปากพนัง

คำนิยามศัพท์

การล้างมือ แบ่งตามวัตถุประสงค์ ได้ ๓ วิธี คือ

- 1.การทำความสะอาดมือธรรมดา (normal hand washing) เป็นการทำความสะอาดมือเพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆและเชื้อจุลชีพที่อยู่บนมือเพียงชั่วคราว(transient flora)ออก เช่น เหนือ ฝุ่นละออง คราบสกปรก ไขมันที่อยู่บนมือ
- 2.การทำความสะอาดมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (hygienic hand washing) เป็นการทำความสะอาดมือเพื่อขจัดเชื้อจุลชีพที่อยู่บนมือเพียงชั่วคราวออก ซึ่งเชื้อจุลชีพอาจเกิดจากการสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วย หรืออุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้ทางการแพทย์ หรือสิ่งของเครื่องใช้ผู้ป่วยที่มีการปนเปื้อนเชื้อ
- 3.การทำความสะอาดมือก่อนทำหัตถการปลอดเชื้อ (surgical hand washing) เป็นการทำความสะอาดมือเพื่อต้องการขจัดหรือทำลายเชื้อจุลชีพที่อยู่บนมือเพียงชั่วคราว(transient flora) และลดจำนวนเชื้อจุลชีพประจำถิ่น(resident flora)บนมือออกเพื่อเตรียมทำหัตถการ

การล้างมือโดยไม่ใช้น้ำ (alcohol hand rub)

เป็นมาตรการเสริมสำหรับการทำความสะอาดมือ โดยสามารถขจัดจุลชีพที่อยู่บนมือชั่วคราวออกได้ และสามารถใช้แทนการล้างมือได้ทั้ง ๓ วิธี ใช้เมื่อมีการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่อง กรณีเร่งด่วน / อ่างล้างมืออยู่ไกล

เอกสารอ้างอิง

สมหวัง ด่านชัยวิจิตร.วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล.พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์อักษรสมัย(๑๙๙๙),๒๕๔๘.

เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล ชมรมพยาบาลโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย พ.ศ.๒๕๖๒

ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC - ๐๐๓	หน้า : ๓ / ๘
เรื่อง: การทำความสะอาดมือ	

นโยบาย

โรงพยาบาลปากพนัง ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรทุกคนทั้งในโรงพยาบาลปากพนังและหน่วยบริการปฐมภูมิในอำเภอปากพนัง มีการปฏิบัติการป้องกันการติดเชื้อและปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยได้อย่างถูกต้อง โดยการทำมืออย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งมีการส่งเสริมในผู้ป่วย ญาติและประชาชน ที่มารับบริการ ทุกหน่วยงานต้องมีจุดล้างมือที่เพียงพอ สะดวกต่อการเข้าถึง

การทำความสะอาดมือ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ ๑ ฝ่ามือถูกัน
- ขั้นตอนที่ ๒ ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกัน
- ขั้นตอนที่ ๓ ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน
- ขั้นตอนที่ ๔ หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- ขั้นตอนที่ ๕ ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
- ขั้นตอนที่ ๖ ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
- ขั้นตอนที่ ๗ ถูรอบข้อมือ

การทำความสะอาดมือ ทำใน ๕ โอกาส ดังนี้

- โอกาสที่ ๑ ก่อนสัมผัสผู้ป่วย(before touching a patient)
- โอกาสที่ ๒ ก่อนทำหัตถการ(before a procedure)
- โอกาสที่ ๓ หลังทำหัตถการหรือสัมผัสสารคัดหลั่ง(after a procedure or body fluid exposure risk)
- โอกาสที่ ๔ หลังสัมผัสผู้ป่วย(after touching a patient)
- โอกาสที่ ๕ หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย(after touching a patient's surrounding)

ความรับผิดชอบ

๑. งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลปากพนัง เป็นผู้จัดทำระเบียบปฏิบัติเรื่องการทำความสะอาดมือ
๒. คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ โรงพยาบาลปากพนัง เป็นผู้ทบทวนระเบียบปฏิบัติเรื่องการทำความสะอาดมือ
๓. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากพนัง เป็นผู้อนุมัติใช้ระเบียบปฏิบัติเรื่องเรื่องการทำความสะอาดมือ

ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC - ๐๐๓	หน้า : ๔ / ๘
เรื่อง การทำความสะอาดมือ	

วิธีปฏิบัติในการล้างมือ

วิธีการล้างมือ	ใช้เมื่อ	วิธีปฏิบัติ
๑.การทำความสะอาดมือ ธรรมดา (normal hand washing)	๑.ก่อนและหลังการดูแลผู้ป่วย และไม่ได้มีการสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายของผู้ป่วย ๒.ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยแต่ละราย ๓.ก่อนและหลังเตรียมยาให้ผู้ป่วย	๑.ยืนห่างจากอ่างล้างมือ เสื้อผ้าไม่สัมผัสอ่าง ๒.ถอดเครื่องประดับออก เช่น แหวน นาฬิกา (ไม่สวมใส่ขณะปฏิบัติงาน) ๓.เปิดก๊อกน้ำ ล้างมือด้วยน้ำเปล่าจนทั่วก่อน ๔.กดหัวปั๊มขวดสบู่เหลว จนสุด ๑ ครั้ง(ได้สบู่เหลว๒-๓ ซีซี) ๕.ฟอกมือ ๗ ขั้นตอน ข้างละ ๕ ครั้ง ใช้เวลาฟอกมืออย่างน้อย ๑๐ วินาที ๖.ล้างมือด้วยน้ำสะอาดจนหมดคราบสบู่ ๗.ใช้กระดาษเช็ดมือหรือผ้าสะอาด เช็ดมือทั้ง ๒ ข้าง ๘.ใช้กระดาษเช็ดมือหรือผ้าสะอาด ปิดก๊อกน้ำ
๒.การทำความสะอาดมือ ด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อ (hygienic hand washing)	๑.หลังการดูแลผู้ป่วยและมีการสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายของผู้ป่วย ๒.ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง หรือผู้ป่วยที่มีการมีการติดเชื้อรุนแรง ๓.หลังการสอดใส่อุปกรณ์ทางการแพทย์เข้าสู่ร่างกายผู้ป่วย เช่น ดูดเสมหะ ใส่สายยางให้อาหาร ใส่สายสวนปัสสาวะ ทำ cut down เป็นต้น	๑.ยืนห่างจากอ่างล้างมือ เสื้อผ้าไม่สัมผัสอ่าง ๒.ถอดเครื่องประดับออก เช่น แหวน นาฬิกา (ไม่สวมใส่ขณะปฏิบัติงาน) ๓.เปิดก๊อกน้ำ ล้างมือด้วยน้ำเปล่าจนทั่วก่อน ๔.กดหัวปั๊มขวดน้ำยาล้างมือ จนสุด ๑ ครั้ง(ได้น้ำยาล้างมือ ๒-๓ ซีซี) ๕.ฟอกมือ ๗ ขั้นตอน ข้างละ ๕ ครั้ง ใช้เวลาฟอกมืออย่างน้อย ๓๐ วินาที ๖.ล้างมือด้วยน้ำสะอาดจนหมดคราบน้ำยา ๗.ใช้กระดาษเช็ดมือหรือผ้าสะอาด เช็ดมือทั้ง ๒ ข้าง ๘.ใช้กระดาษเช็ดมือหรือผ้าสะอาด ปิดก๊อกน้ำ
๓.การทำความสะอาดมือ ก่อนทำหัตถการปลอดเชื้อ (surgical hand washing)	ก่อนทำผ่าตัด ก่อนทำคลอด	๑.ยืนห่างจากอ่างล้างมือ เสื้อผ้าไม่สัมผัสอ่าง ๒.ถอดเครื่องประดับออก เช่น แหวน นาฬิกา (ไม่สวมใส่ขณะปฏิบัติงาน) ๓.เปิดก๊อกน้ำ ล้างมือด้วยน้ำเปล่าจนทั่วก่อน ๔.กดหัวปั๊มขวดน้ำยาล้างมือ จนสุด ๒-๓ ครั้ง(ได้น้ำยาล้างมือ ๓-๕ ซีซี) ๕.ฟอกมือให้ทั่วจนถึงข้อศอก ใช้เวลาฟอกมือ ๒-๖ นาที ๖.การฟอกมือครั้งแรกของวันให้ใช้แปรงขัดปลายนิ้วและซอกเล็บด้วย ๗.ล้างมือด้วยน้ำสะอาดจนหมดคราบน้ำยา ๘.ใช้ผ้าสะอาดปราศจากเชื้อ เช็ดมือทั้ง ๒ ข้างและปิดก๊อกน้ำ

ระเบียบปฏิบัติเลขที่ : P-ICC - ๐๐๓	หน้า : ๕ / ๘
เรื่อง: การล้างมือ	

การล้างมือโดยไม่ใช้น้ำ (alcohol hand rub)

วิธีปฏิบัติ

- ๑.กดหัวปั๊มขวดน้ำยาจนสุด ๑ ครั้ง จะได้ alcohol hand rub ๒-๓ ml.
- ๒.ถูมือทั้ง ๒ ข้าง ให้ครบ ๗ ขั้นตอน รอให้มือแห้งก่อนทำกิจกรรมต่อไป
- ๓.หากล้างก่อนทำหัตถการปลอดเชื้อ ให้กดหัวปั๊มขวดน้ำยาจนสุด ๒-๓ ครั้ง จะได้ alcohol hand rub ๕ ml. ถูมือทั้ง ๒ ข้างจนถึงข้อศอกให้ทั่ว รอจนน้ำยาแห้ง และทำซ้ำ ๒ ครั้ง

ตัวชี้วัด อัตราการทำความสะอาดมือ ๗ ขั้นตอน ร้อยละ ๘๐

การประเมินผล วิเคราะห์ข้อมูลทุก ๖ เดือน

ภาคผนวก

๑. โปสเตอร์การทำความสะอาดมือ
๒. การทำความสะอาดมือ ๕ moment
๓. แบบประเมินการล้างมือ



การล้างมืออย่างถูกวิธี
เป็นเวลา 15 วินาที
ลดการติดเชื้อได้ถึง

90%

7



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



1



ใช้ฝ่ามือถูกัน

2



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

6



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



วิธีล้างมือ
ให้สะอาด
7 ขั้นตอน

3



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

5



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

4



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

5 เวลาที่ต้อง
ล้างมือ

Hand Hygiene
ล้างมือถูกวิธี ลดโรคนำโรค

1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย

2. ก่อนทำหัตถการต่างๆ
กับผู้ป่วย

3. หลังสัมผัสเลือด
และสารคัดหลั่งของผู้ป่วย

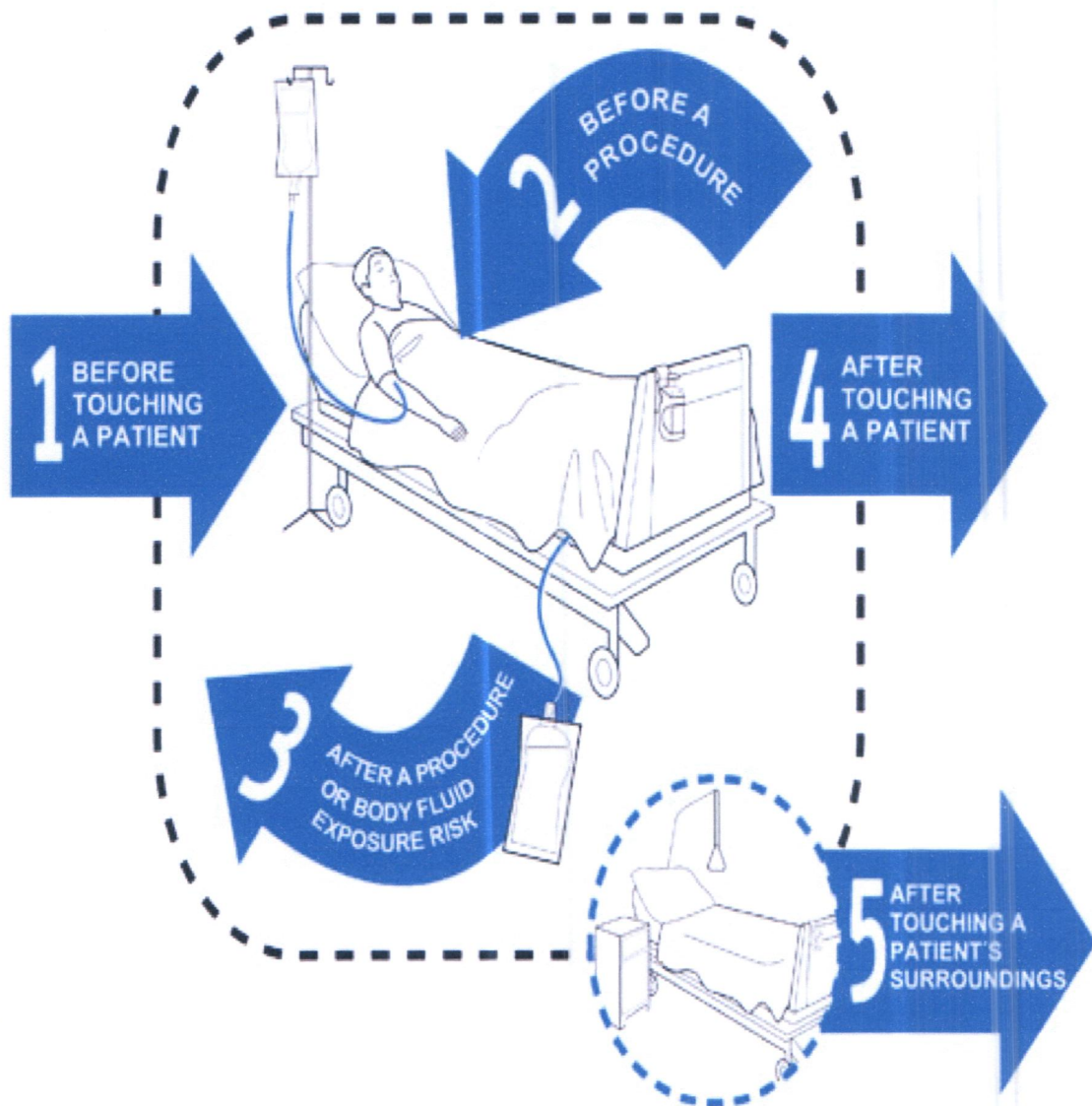
5. หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อม
รอบตัวผู้ป่วย

4. หลังสัมผัสผู้ป่วย



ข้อมูลโดย : งานป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ
ผลิตโดย : งานเวชนิศาสตร์และสื่อทัศนศึกษา Medical Audio Visual โรงพยาบาลปากพูน

๒ การทำความสะอาดมือ ๕ moment



๓. แบบประเมินการทำความสะอาดมือ ๗ ขั้นตอน

แบบประเมินผลการปฏิบัติ : การทำความสะอาดมือ โรงพยาบาลปากพูนัง
ประจำเดือน พ.ศ. หน่วยงาน.....

[illegible]