



วิธีปฏิบัติงาน

รหัสเอกสาร : WI - IC - 008

หัวข้อ : การล้างมือ

R 01 วันที่ใช้ : 21/06/64

หน้าที่ : 1 / 5

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้บุคลากรทราบและสามารถปฏิบัติการล้างมือได้ถูกต้อง

2. ขอบข่าย

บุคลากร รพ.ฯ ที่ปฏิบัติหน้าที่ให้การดูแลรักษาผู้ป่วย

3. นิยาม

การทำความสะอาดมือ หมายถึง การล้างมือเพื่อขจัดสิ่งปนเปื้อน เชื้อจุลชีพ แบ่งออกตามวัตถุประสงค์ได้

3 วิธี คือ

3.1 Normal hand washing เป็นการล้างมือเพื่อขจัดสิ่งเปรอะเปื้อน ฝุ่นละออง เหงื่อโคล บนมือออก เพื่อให้มือสะอาดโดยการฟอกมือด้วยน้ำและสบู่ นานอย่างน้อย 10 วินาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่แห้งสะอาด หรือด้วยกระดาษเช็ดมือ การล้างมือวิธีนี้ช่วยขจัดสิ่งสกปรกและเชื้อจุลชีพที่อยู่บนมือชั่วคราวออกล้างมือวิธีนี้ ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยแต่ละราย ก่อนเตรียมยาให้ผู้ป่วย ก่อนป้อนอาหารให้ผู้ป่วย

3.2 Hygiene hand hygiene เป็นการทำความสะอาดมือ เมื่อต้องการขจัดเชื้อจุลชีพที่อยู่ชั่วคราวบนมือ ซึ่งอาจเกิดการสัมผัสสารคัดหลั่งจากร่างกายผู้ป่วยหรือเครื่องมือแพทย์ สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยที่มีการปนเปื้อนเชื้อ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากมือของบุคลากร ทำความสะอาดวิธีนี้เมื่อให้การดูแลผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง ได้แก่ ทารกผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำผู้ป่วยที่อยู่ในห้องแยกหรือผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อรุนแรงและเมื่อต้องสอดใส่เครื่องมือแพทย์เข้าสู่ร่างกายผู้ป่วยทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำลายเชื้อ (Antiseptics) เช่น chlorhexidine 4% ฟอกมือให้ทั่ว นานอย่างน้อย 30 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่แห้งสะอาด หรือ กระดาษเช็ดมือ

3.3 Surgical hand antisepsis เป็นการล้างมือเพื่อ ขจัดจุลชีพซึ่งอยู่ชั่วคราวบนมือและ ลดจำนวนเชื้อจุลชีพประจำถิ่นบนมือเพื่อเตรียมทำหัตถการที่ต้องป้องกันการติดเชื้อ ได้แก่ การผ่าตัด การทำคลอด ให้ล้างมือด้วยน้ำยาทำลายเชื้อ โดยฟอกมือ แขน จนถึงข้อศอกให้ทั่ว นาน 3 - 5 นาที แล้วล้างด้วยน้ำให้สะอาด เช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่ผ่านการทำให้ปราศจากเชื้อแล้ว

ข้อบ่งชี้ในการทำมือสะอาดตามหลัก 5 moment


หมายถึง หลักการทำมือสะอาดของบุคลากรทางการแพทย์ตามข้อบ่งชี้ขององค์การอนามัยโลก ดังนี้ 1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย 2. ก่อนทำหัตถการสะอาด / ปราศจากเชื้อ 3. หลังสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง / สารน้ำจากร่างกายของผู้ป่วย 4. หลังสัมผัสผู้ป่วย 5 หลังสัมผัสอุปกรณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย

น้ำยาทำลายเชื้อที่ใช้ในการทำมือสะอาด

1. Chlorhexidine gluconate (CHG) มีฤทธิ์ในการทำลายเชื้ออย่างกว้างขวาง

ใช้ได้ผลดีกับเชื้อแบคทีเรียแกรมบวกมากกว่าแกรมลบ CHG ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังน้อยไม่ค่อยพบทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง แม้ว่าฤทธิ์ในการยับยั้งแบคทีเรียของ CHG ไม่เร็วเท่าแอลกอฮอล์ แต่ผลการศึกษพบว่า CHG ช่วยลดจำนวนเชื้อจุลชีพได้ดีหลังจากล้างมือ โดยใช้เวลา 15 วินาที

2. Iodine และ Iodophors ออกฤทธิ์อย่างกว้างขวางต่อเชื้อแบคทีเรียแกรมบวกและแกรมลบ เชื้อ tubercle bacillus เชื้อรา และไวรัส Iodophors จะเสื่อมประสิทธิภาพหากสัมผัสกับเลือด หรือเสมหะ Iodine และ Iodophors อาจทำให้เกิดอาการแพ้หรือเป็นพิษต่อผู้ป่วยบางรายได้ ที่นิยมใช้มากคือ povidone-iodine 7.5% ใช้ในการทำมือสะอาดเพื่อเตรียมผ่าตัด

	วิธีปฏิบัติงาน	รหัสเอกสาร : WI - IC - 008	
	หัวข้อ : การล้างมือ	R 01	วันที่ใช้ : 21/06/64
		หน้าที่ : 2 / 5	

3. Alcohol-based hand rub เป็นการทำความสะอาดมือกรณีที่มีมือไม่ปนเปื้อน ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที โดยไม่ต้องล้างน้ำ

5. ตัวชี้วัดคุณภาพ

5.1 อัตราการทำความสะอาดมืออย่างถูกต้องตามหลัก 5 moment (ร้อยละ)

สูตร $\frac{\text{จำนวนครั้งบุคลากรทางการแพทย์ทำความสะอาดมือได้อย่างถูกต้องตามหลัก 5 moment} \times 100}{\text{จำนวนครั้งที่สุ่มตรวจบุคลากรทางการแพทย์ทำความสะอาดมือทั้งหมด}}$

จำนวนครั้งที่สุ่มตรวจบุคลากรทางการแพทย์ทำความสะอาดมือทั้งหมด

6. ผู้รับผิดชอบ

6.1 คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล มีหน้าที่ กำหนดนโยบาย กำกับติดตาม ประเมินผลการปฏิบัติตามแนวทางฯ ที่กำหนด

6.2 นขต.รพ.ฯ ฝ่ายการรักษา มีหน้าที่ ปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด กำกับติดตาม ประเมินผลการปฏิบัติและ ทบทวนการปฏิบัติตามแนวทางฯ ที่กำหนด และรายงานให้คณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อทราบ

6.3 กลุ่มงานเภสัชกรรม มีหน้าที่ สนับสนุนน้ำยาทำความสะอาดมือ Alcohol-based hand rub ที่ผ่านเกณฑ์ ตามมาตรฐาน ให้เพียงพอพร้อมใช้

6.4 แผนกพลัดพิการ มีหน้าที่ สนับสนุนสบู่ทำความสะอาดมือ สบู่ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อทำความสะอาดมือกระดาษ เช็ดมือ ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ให้เพียงพอพร้อมใช้

7. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน/วิธีปฏิบัติงาน

7.1 วิธีการทำความสะอาดมือ ทำได้ 2 วิธี คือ

1. การทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ (hand washing or hand antisepsis) เมื่อมือเปื้อน สิ่งสกปรกอย่างเห็นได้ชัดเจน

2. การทำความสะอาดมือด้วยน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (Alcohol-based hand rub) ใช้ทำความสะอาดมือในกรณีที่มีมือไม่ได้เปื้อนสิ่งสกปรก เลือดหรือสารคัดหลั่งอย่างเห็นได้ชัดทำโดยใช้แอลกอฮอล์ ประมาณ 3 - 5 มล. ถูให้ทั่วบริเวณมือโดยใช้เวลาประมาณ 20 - 30 วินาที

7.2 ขั้นตอนการทำความสะอาดมือ การทำความสะอาดมือประกอบด้วย 7 ขั้นตอน โดยเริ่มจากใส่น้ำยา ทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (Alcohol-based hand rub) หรือสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ (Hand washing or hand antisepsis) ลงบนฝ่ามือ แล้วทำตาม 7 ขั้นตอนเรียงลำดับ ต่อไปนี้

ภาพขั้นตอนการล้างมือ 7 ขั้นตอน





วิธีปฏิบัติงาน

รหัสเอกสาร : WI - IC - 008

หัวข้อ : การล้างมือ

R 01 วันที่ใช้ : 21/06/64

หน้าที่ : 3 / 5

1. ฟอกฝ่ามือด้านข้าง



2 ฟอกง่ามนิ้วมือด้านหน้า



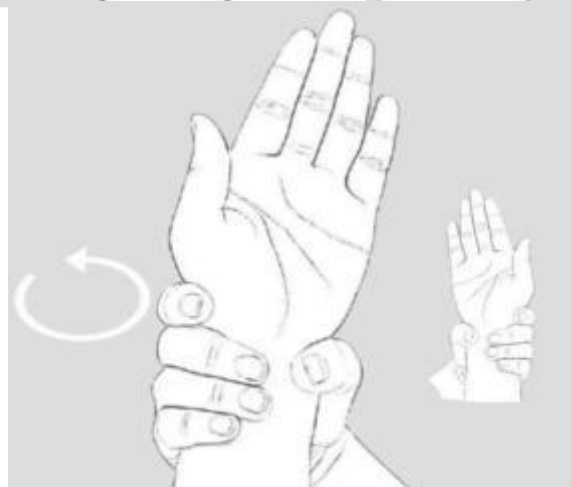
3. ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลัง



4. ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลัง




5. ฟอกนิ้วหัวแม่มือ



6. ฟอกปลายนิ้วและเล็บ


7. ฟอกรอบข้อมือ

	วิธีปฏิบัติงาน		รหัสเอกสาร : WI - IC - 008	
	หัวข้อ : การล้างมือ		R 01	วันที่ใช้ : 21/06/64
			หน้าที่ : 4 / 5	

7.3 การทำความสะอาดมือตามหลัก 5 moment มีข้อบ่งชี้ดังนี้ 1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย 2. ก่อนทำหัตถการสะอาด/ปลอดเชื้อ 3. หลังสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง/สารน้ำจากร่างกายผู้ป่วย 4. หลังสัมผัสผู้ป่วย 5. หลังสัมผัสอุปกรณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย รายละเอียดดังตารางที่

ตารางแสดงรายละเอียดข้อบ่งชี้ในการทำทำความสะอาดมือ 5 moment

Moment	ตัวอย่างกิจกรรม
1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนจับตัว จับมือ พลิกตะแคงตัว อุ้มเด็ก รับ-ส่งผู้ป่วย - ก่อนช่วยเหลือกิจวัตร ประจำวัน เช่น อาบน้ำ สระผม เช็ดตัว แปรงฟันเปลี่ยนผ้าปูที่นอน ป้อนอาหาร ป้อนยาชนิดรับประทาน - ก่อนทำกิจกรรมการรักษาพยาบาล เช่น ก่อนวัด Vital signs และก่อนทำ EKG เป็นต้น - ก่อนใส่ถุงมือทำกิจกรรมก่อนสัมผัสผู้ป่วย <p>รวมถึงการสัมผัสอุปกรณ์ที่สอดใส่เข้าสู่ร่างกายผู้ป่วย เช่น สาย IV fluid, ท่อช่วยหายใจ, สายสวนปัสสาวะ, สายสวนหลอดเลือดดำส่วนกลาง เป็นต้น</p>
2. ก่อนทำหัตถการสะอาดปลอดเชื้อ	<ul style="list-style-type: none"> - ก่อนหยอดตา ดูดเสมหะ - ก่อนทำแผล การใส่สายให้อาหาร NG tube การใส่สายสวนปัสสาวะ Urinary catheter - ก่อนเตรียมยา ก่อนคาสายสวนหลอดเลือด การเจาะเลือด - ก่อนใส่ถุงมือทำหัตถการสะอาดทุกหัตถการ
3. หลังสัมผัสสิ่งคัดหลั่ง / สารน้ำจากร่างกายผู้ป่วย	<ul style="list-style-type: none"> - หลังสัมผัสผิวหนังที่มีแผลของผู้ป่วย หลังฉีดยา - หลังคาสายสวนหลอดเลือดหลังทำหัตถการต่างๆ เช่น การใส่ Urinary catheter, NG tube <p>หลังเปลี่ยนผ้าพันแผลหลังสัมผัสอุปกรณ์ที่อาจปนเปื้อนสิ่งคัดหลั่งหรือของเสียจากร่างกายผู้ป่วย เช่น หมอนอน กระโถน กระบอกรองปัสสาวะ ฟันปลอม</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลังถอดถุงมือทุกหัตถการ
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย	<ul style="list-style-type: none"> - หลังสัมผัสผู้ป่วย จับมือ พลิกตะแคงตัว อุ้มเด็ก รับ-ส่งผู้ป่วย หลังช่วยเหลือกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ สระผม เช็ดตัว เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ป้อนอาหาร ป้อนยาชนิดรับประทาน - หลังทำกิจกรรมการรักษาพยาบาล เช่น วัด Vital signs หลังทำ EKG เป็นต้น - หลังถอดถุงมือทำกิจกรรมหลังสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสอุปกรณ์หรือ	<ul style="list-style-type: none"> - หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย หลังเข้าสัมผัสวัสดุอุปกรณ์ หรือเฟอร์นิเจอร์

	วิธีปฏิบัติงาน		รหัสเอกสาร : WI - IC - 008	
	หัวข้อ : การล้างมือ		R 01	วันที่ใช้ : 21/06/64
			หน้าที่ : 5 / 5	

สิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วยผู้ป่วย	ที่อยู่ในบริเวณ สิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย เช่น รวากันเตียง ตู้หรือโต๊ะข้างเตียงผู้ป่วย ลูกบิดประตู เตียง เก้าอี้ ผ้า màn ไม่ว่าจะสัมผัสหรือไม่สัมผัสผู้ป่วยก็ตาม -หลังถอดถุงมือที่สัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย
---------------------------------	---

7.4 จัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำความสะอาดมือ ประกอบด้วย

1. มีสบู่เหลวผสมน้ำยาฆ่าเชื้อบริเวณอ่างล้างมือและสามารถใช้สออกกดสบู่ได้ และให้ระบบชนิดน้ำยาวันเปิดใช้และวันหมดอายุด้วยทุกครั้ง
2. มีน้ำยาทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ไว้ทุกจุดบริการ เพื่อให้เข้าถึงการใช้ได้ง่าย เช่น บนรถทำหัตถการ บนรถวัด V/S ปลายเตียงผู้ป่วย หน้าห้องผู้ป่วย หน้าลิฟท์ โต๊ะตรวจ เป็นต้น และให้ระบบชนิดน้ำยา วันเปิดใช้และวันหมดอายุด้วยทุกครั้ง
3. ก๊อกน้ำที่ใช้ ควรเปิดปิดโดยใช้ข้อศอกหรือหัวเข่าหรือเท้าเหยียบ
4. มีกระดาษเช็ดมือให้ใช้เพียงพอ
5. มีถังสำหรับทิ้งกระดาษเช็ดมือที่มีฝาปิดมิดชิด
6. อ่างล้างมือต้องแยกจากอ่างล้างเครื่องมืออย่างชัดเจน
7. มีคำแนะนำขั้นตอนการทำความสะอาดมือติดไว้ในบริเวณที่สามารถมองเห็นได้ง่าย