

สำเนาที่.....




โรงพยาบาลหัวหิน

วิธีปฏิบัติที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔

เรื่อง การล้างมือ

ผู้จัดทำ

.....


วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓

(นางจารุณี ตั้งใจรักการดี)

หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยห้องผ่าตัด

ทบทวนโดย

.....


วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓

(นางสาวสิริมา แสงสุวรรณ)

รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจ

ด้านการพยาบาล

อนุมัติโดย

.....


วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓

(นางสาวอภิรดี โชติกิตติพงศ์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจพัฒนาระบบ

บริการและสนับสนุนบริการสุขภาพ

ฉบับที่ A

แก้ไขครั้งที่ ๐๐

วันที่บังคับใช้ ๑ ม.ค. ๒๕๖๓

สถานะเอกสาร

เอกสารควบคุม

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๒ ของ ๑๑ |

วัตถุประสงค์

1. มีความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการทำความสะอาดมือในการลดการแพร่กระจายเชื้อและการปนเปื้อนของจุดชีพบนมือ
2. เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกบนผิวหนัง และเชื้อโรคต่างๆ บริเวณมือและแขน เป็นการลดจำนวนเชื้อโรคให้น้อยที่สุด
3. ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการสัมผัสเชื้อ ถ้ามีการรั่วหรือฉีกขาดของถุงมือขณะทำผ่าตัด

คำจำกัดความ

การทำความสะอาดมือ หมายถึง การขจัดสิ่งสกปรก และเชื้อจุลินทรีย์ออกจากมือ ไม่ว่าจะโดยวิธีการล้างด้วยน้ำกับสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือการใช้แอลกอฮอล์ถูมือ

อุปกรณ์

1. อ่างฟอกมือ โดยมีที่เปิด-ปิดน้ำอยู่ใต้อ่างโดยใช้เขียงับการทำงาน
2. ภาชนะใส่น้ำยาฟอกมือ แบบเครื่องเซนเซอร์หรือแบบศอกกด
3. น้ำยาฆ่าเชื้อ Povidone-iodine scrub , Chlorhexidine scrub , alcohol-based hand rub หรือ Avagard

เอกสารอ้างอิง

- เรณู อาจสาลี. การพยาบาลผู้ที่มารับการผ่าตัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็น พี เพรส, 2553.
- สมาคมพยาบาลห้องผ่าตัดแห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, 2558.
- ศรีเวียงแก้ว เต็งเกียรติตระกูล. การพยาบาลปริศัลยกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด, 2558

การเตรียมพร้อมบุคลากร

1. บุคลากรที่ผิวหนังมีรอยถลอก มีบาดแผล ผิวหนังอักเสบหรือเพิ่งทำรอยสักบริเวณผิวหนังไม่ควรให้การดูแลผู้ป่วยโดยตรง เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
2. ตัดเล็บมือให้สั้น เนื่องจากเล็บที่ยาวเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค ยากต่อการทำความสะอาด และอาจเกี่ยวผิวหนังของผู้ป่วย ทำให้เกิดบาดแผลถลอกได้
3. ไม่ควรทาเล็บมือ เนื่องจากการแตกหรือเกาะเกาะของสีเคลือบ เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๓ ของ ๑๑ |

4. ไม่ควรต่อเล็บ เพราะจะเป็นแหล่งหลบซ่อนของแบคทีเรียและเชื้อราบริเวณรอยต่อระหว่างเล็บจริงและเล็บปลอม

5. ไม่ควรสวมนาฬิกา แหวน และเครื่องประดับต่างๆ บริเวณนิ้วมือและข้อมือในขณะที่ทำงาน เพราะจะเป็นการทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของจำนวนเชื้อโรคที่สะสม

6. หลีกเลี่ยงโลชั่นทาผิว ที่มีส่วนผสมของปิโตรเลียม เนื่องจากจะทำให้เกิดปฏิกิริยากับถุงมือ ทำให้มีความสามารถในการซึมผ่านของถุงมือเพิ่มมากขึ้น

การล้างมือ

มี 3 ชนิด คือ

1. การล้างมือปกติ (Normal hand washing)
2. การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (Hygienic hand washing)
3. การล้างมือเพื่อทำการผ่าตัด (Surgical hand washing)

1. การล้างมือปกติ (Normal hand washing) (ดูรูปในภาคผนวก ก)

ข้อบ่งชี้

1. เมื่อมือเปื้อน
2. ก่อนและหลังจับต้องผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ รวมทั้งอุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ

การปฏิบัติ

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด เวลาที่ใช้ 10-15 วินาที

2. การล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (Hygienic hand washing) (ดูรูปในภาคผนวก ข)

ข้อบ่งชี้

ก่อนและหลังการสัมผัสสิ่งปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น เลือด หนอง Discharge ของผู้ป่วย

การปฏิบัติ

- ล้างมือด้วยสบู่เหลวผสมยาฆ่าเชื้อ (7.5% povidone-iodine, 4% W/V chlorhexidine gluconate)
- เวลาที่ใช้ 10-15 วินาที
- ล้างออกด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้ง หรือใช้ Alcohol hand rub

5 เวลาสำคัญในการทำความสะอาดมือ (5 moment for hand hygiene) (ดูรูปในภาคผนวก ค)

1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย เพื่อป้องกันผู้ป่วยรับเชื้อโรคจากบุคลากรทางการแพทย์

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๔ ของ ๑๑ |

2. ก่อนทำหัตถการ เพื่อป้องกันผู้ป่วยรับเชื้อโรคจากมือบุคลากรทางการแพทย์ขณะทำหัตถการ
3. หลังทำหัตถการและสัมผัสเลือด/สารคัดหลั่ง เพื่อป้องกันบุคลากรทางการแพทย์ และสิ่งแวดล้อมจากเชื้อโรคของผู้ป่วย
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย เพื่อป้องกันบุคลากรทางการแพทย์ และสิ่งแวดล้อมจากเชื้อโรคของผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสสิ่งรอบตัวผู้ป่วย เพื่อป้องกันบุคลากรทางการแพทย์ และสิ่งแวดล้อมจากเชื้อโรคของผู้ป่วย

3. การล้างมือเพื่อทำการผ่าตัด (Surgical hand washing)

ข้อบ่งชี้

ก่อนทำหัตถการผ่าตัด

การปฏิบัติ

วิธีการทำความสะอาดมือก่อนผ่าตัด แบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

1. การทำความสะอาดมือแบบใช้น้ำ
 2. การถูมือแบบแห้ง
1. การทำความสะอาดมือแบบใช้น้ำ (ดูรูปในภาคผนวก ง)
 - 1.1 พับแขนเสื้อขึ้นก่อนการทำความสะอาดมือ เพื่อไม่ให้แขนเสื้อเปียกน้ำ
 - 1.2 เปิดก๊อกน้ำ ล้างมือและแขนให้เปียก
 - 1.3 ไม่ควรยืนชิดอ่างล้างมือมากเกินไป เนื่องจากอาจจะทำให้เสื้อผ้าที่สวมอยู่เปียกน้ำ
 - 1.4 ล้างมือคร่ำครวญ ด้วยน้ำก่อน กดสบู่น้ำยาฆ่าเชื้อ โดยการใช้มีมือน้ำยาฆ่าเชื้อ (7.5% povidone-iodine, 4% W/V chlorhexidine gluconate) ในปริมาณที่เพียงพอสำหรับฟอกได้ทั่วทั้งบริเวณมือและข้อศอก
 - 1.5 ถูมือและแขนถึงเหนือข้อศอกประมาณ 2 นิ้วฟุต เพื่อล้างฝุ่นละออง คราบไขมัน และเชื้อโรคออกก่อนที่จะฟอกมืออย่างละเอียด
 - 1.6 ล้างด้วยน้ำให้สะอาด โดยให้ปลายมืออยู่เหนือข้อศอกตลอดเวลา ให้น้ำผ่านจากปลายมือไปถึงข้อศอกในทิศทางเดียวกันทุกครั้ง ไม่ย้อนกลับจากข้อศอกขึ้นไป เพื่อป้องกันน้ำจากข้อศอกไหลย้อนไปปนเปื้อนบริเวณปลายมือ ระวังอย่าให้มือชนก๊อกน้ำ
 - 1.7 กดน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อทำการฟอกมืออย่างละเอียด โดยฟอกบริเวณต่อไปนี้ คือ
 - (1) ฝ่ามือทั้ง 2 ด้าน
 - (2) ง่ามนิ้วทั้ง 2 ข้าง
 - (3) หลังมือและง่ามนิ้วทั้ง 2 ข้าง
 - (4) นิ้วมือและข้อนิ้วมือนิ้วด้านหลังทั้งสองข้าง
 - (5) ปลายนิ้วมือและเล็บทั้ง 2 ข้าง

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๕ ของ ๑๑ |

(6) นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง

(7) รอบข้อมือเรื้อยไปตลอดทั้งแขน จนถึงเหนือข้อศอก 2 นิ้วฟุต ทั้ง 2 ข้าง

แต่ละจุดให้ฟอกประมาณ 10 - 20 ครั้ง

1.8 ควรใช้เวลาในการฟอกมือ 3-5 นาที

1.9 ล้างน้ำให้สะอาด หมดฟอง ปิดน้ำด้วยต้นขา

1.10 ปฏิบัติขั้นตอนการฟอกมืออย่างละเอียดซ้ำอีกครั้งและล้างออก

1.11 เมื่อล้างมือเสร็จแล้ว ใช้ด้านหลังหรือไหล่ ผลักบานประตูให้เปิดออก แล้วค่อยๆ หมุนตัวเข้าไปในห้อง ผ่าตัด ระวังมือและแขนไม่ให้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ปลอดภัย และต้องยกมือประสานกันไว้ด้านหน้า ในระดับไม่สูงกว่าอกและไม่ต่ำกว่าเอว และข้อศอกอยู่ห่างลำตัวตลอดเวลา

2. การถูมือแบบแห้ง (ดูรูปในภาคผนวก จ)

การถูมือแบบแห้ง หรือการทำความสะอาดมือแบบไม่ใช้น้ำเพื่อการฆ่าเชื้อ มักใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มี แอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เนื่องจากแอลกอฮอล์มีคุณสมบัติการลดจำนวนแบคทีเรียลงอย่างรวดเร็ว แต่มีฤทธิ์คงอยู่ไม่นาน จึงมีการผสมแอลกอฮอล์กับ chlorhexidine gluconate เพื่อให้มีคุณสมบัติการลดจำนวนแบคทีเรียอย่างรวดเร็วและคงฤทธิ์ได้นาน ในการป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย

มาตรฐานการถูมือแบบแห้งต้องผ่านการทำความสะอาดมือด้วยน้ำและสบู่ เพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกก่อน

วิธีปฏิบัติการถูมือแบบแห้ง

2.1 ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ Avagard ที่มีส่วนประกอบ คือ Chlorhexidine gluconate 1% w/w และ Ethyl alcohol 61% w/w ในการถูมือ โดยมีขั้นตอน คือ

(1) กดน้ำยา Avagard 1 บีบ (2 ml) ด้วยเท้า (ใช้เท้ากดลูกยางให้เต็มเท้า) ลงบนฝ่ามือข้างหนึ่ง จุ่มปลายนิ้วมืออีกข้างลงบนน้ำยา แล้วทำความสะอาดบริเวณซอกเล็บ ซอกนิ้วมือ เกลียน้ำยาที่เหลือไปบนหลังมือและไล่ขึ้นไปจนถึงข้อศอก

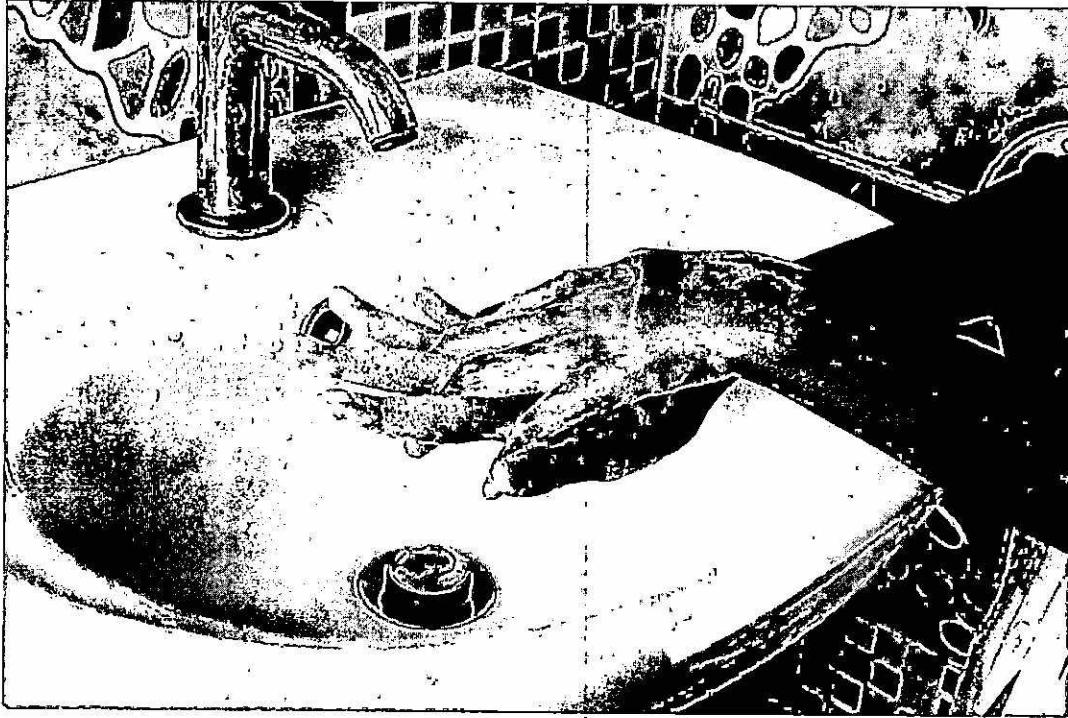
(2) กดน้ำยา Avagard 1 บีบ (2 ml.) ลงบนฝ่ามืออีกข้าง ทำซ้ำกับมืออีกข้างหนึ่ง

(3) กดน้ำยา Avagard อีก 1 บีบ (2 ml.) ลูบทำความสะอาดเพื่อฆ่าเชื้อที่มือทั้งสองข้างไปจนถึงข้อมืออีกครั้ง

(4) ทิ้งไว้ให้แห้งประมาณ 90 วินาที ก่อนใส่ถุงมือ

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๖ ของ ๑๑ |

ภาคผนวก ก



Normal hand washing

ล้างมือถูกวิธี 7 ขั้นตอน

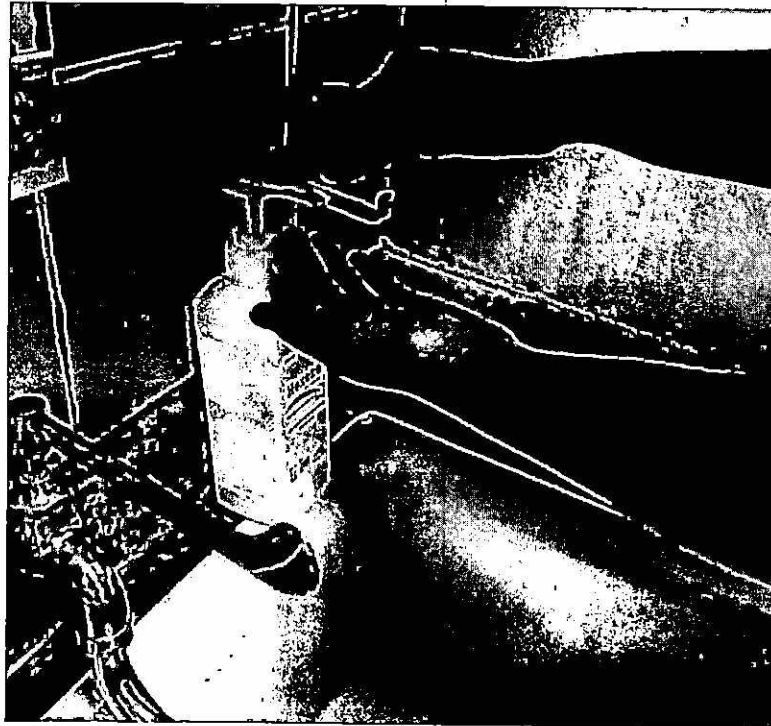
เพื่อมือสะอาด ลดโอกาสที่อาจนำไปสู่โรคต่างๆ

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูข้อมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูข้อมือ
4. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ
5. ปลายนิ้วมือ ถูขวางฝ่ามือ
6. ถูข้อมือ
7. ฝ่ามือถูกัน

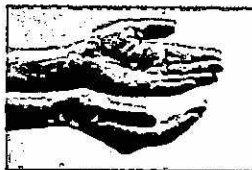
การล้างมือ 7 ขั้นตอน

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๗ ของ ๑๑ |

ภาคผนวก ข



Hygienic hand washing



1: Damp hands and wrists with water and soap or with 2 ml hand disinfection.



2: Palm against palm.



3: Right palm above the left back of the hand and left palm above the right back of the hand.



4: Palm against palm with interlaced fingers.



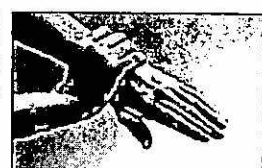
5: The back of the fingers against the opposite palm with the fingers gripping each other.



6: Rotating wash of the right thumb with left palm and opposite.



7: Rotating wash of right palm with left hand fingers closed and opposite.

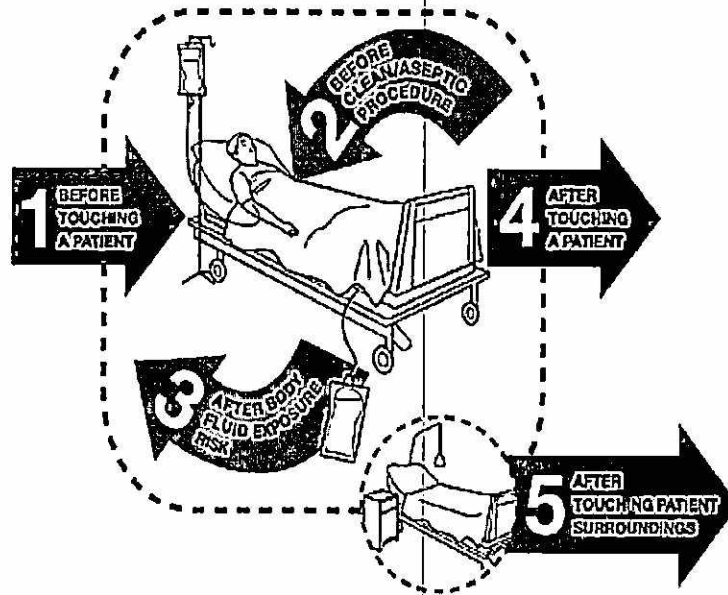


8: Rotating wash of both wrists.

การล้างมือ 7 ขั้นตอน

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๘ ของ ๑๑ |

ภาคผนวก ค



5 Moment for hand hygiene

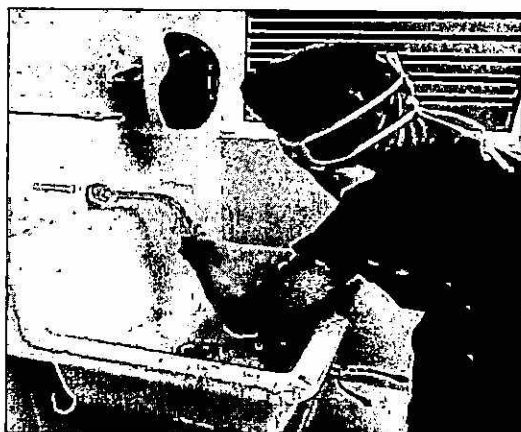


5 เวลาสำคัญในการทำความสะอาดมือ

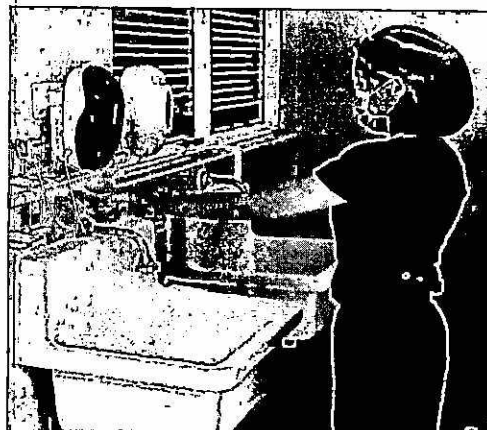
| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๙ ของ ๑๑ |

ภาคผนวก ง

การทำความสะอาดมือแบบใช้น้ำ



(1)



(2)



(3)

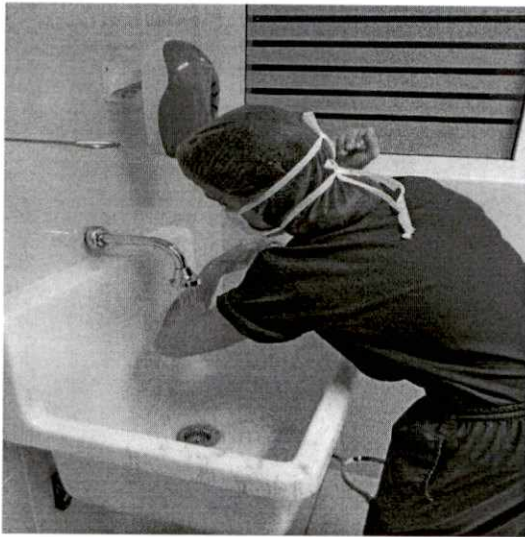


(4)



(5)

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๑๐ ของ ๑๑ |



(6)



(8)



1. ใช้ฝ่ามือถูกัน



2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วซอกนิ้ว



3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วซอกนิ้ว



4. ใช้หลังมือถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ใช้ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ



7. ถูข้อมือ

การล้างมือ 7 ขั้นตอน

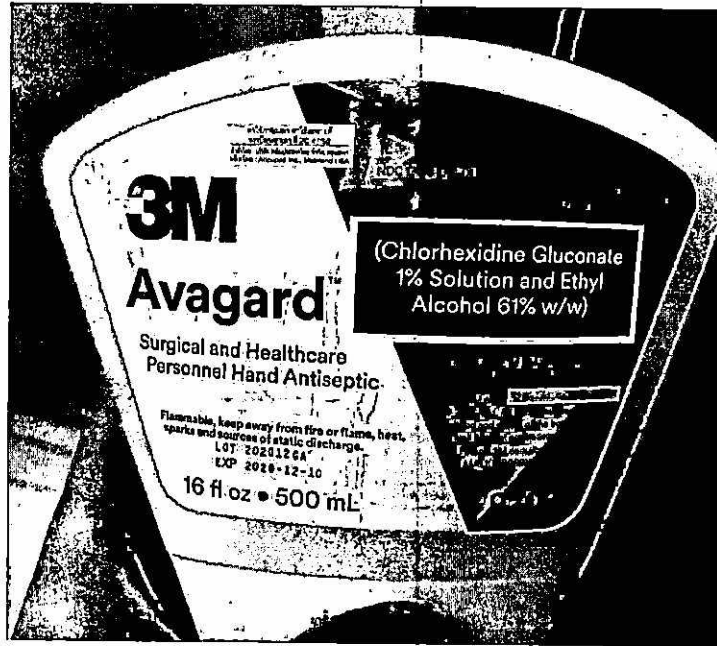
(7)



(9)

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| วิธีปฏิบัติ โรงพยาบาลหัวหิน | เรื่อง การล้างมือ | |
| | เอกสารเลขที่ WI - HNS ๑๒ - ๒๔ | ฉบับที่ A แก้ไขครั้งที่ ๐๐ |
| | วันที่บังคับใช้ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ | หน้า ๑๑ ของ ๑๑ |

ภาคผนวก จ



Avagard



การใช้ Avagard