

วันล้างมือโลก ใส่ใจความสะอาดปลอดภัย

รู้หรือไม่ว่าเรื่องใกล้ตัวอย่าง"การล้างมือ" ถือเป็นเรื่องสำคัญระดับโลก ที่สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติให้ความสนใจ ถึงขนาดกำหนดให้มี "วันล้างมือโลก" (Global Hand Washing Day) ขึ้น ซึ่งตรงกับวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี เพื่อสร้างวัฒนธรรมการล้างมือให้สะอาดถูกสุขอนามัยทั่วโลก



แฟ้มภาพ

แต่เรื่องที่ดีเหมือนจะทำได้ง่ายๆ อย่างการล้างมือกลับทำได้ยาก เพราะประชาชนส่วนใหญ่นั้นยังมีวิธีการล้างมือที่ไม่ถูกต้องนัก และนั่นคือบ่อเกิดโรคและอันตรายต่างๆ ตามมาอย่างมากมาย เนื่องจากการปฏิบัติกิจวัตรในแต่ละวัน "มือ" เป็นดังตัวการสำคัญที่นำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จึงไม่จำเป็นเลยที่ต้องรอให้ถึงวัน ล้างมือโลกถึงจะให้ความใส่ใจกับการล้างมือให้สะอาดถูกสุขอนามัย

นางสุชาดา สารบุญ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่ามือเป็นพาหะนำเชื้อโรคและเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายที่สุด เพราะเมื่อมือสัมผัสกับเชื้อที่อยู่ในข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ และใช้มือนั้นสัมผัสอาหาร ปาก ตา ก็สามารถนำเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต เช่น โรคท้องร่วง โรคมือเท้าปาก โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งแพร่ระบาดอย่างมากในประเทศไทย หรือแม้แต่จากการระบาดของโรคติดต่อเช่นตาแดงให้เห็นอยู่บ่อยครั้ง

โดยข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟพบว่า ในแต่ละปีมีเด็ก ๆ ที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ ต้องเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงถึงราว 3.5 ล้านคน และจากโรคปอดบวมอีก 2 ล้านคน ซึ่งการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้ถูกวิธีจะช่วยลดการเสียชีวิตจากโรคท้องร่วงได้ถึงร้อยละ 50 และจากโรคปอดบวมได้ประมาณร้อยละ 25

สำหรับในประเทศไทย สำนักกระบาดวิทยารายงานว่ ตั้งแต่ 1 มกราคม ถึง 14 กันยายน 2558 มีผู้ป่วยด้วยโรคท้องร่วง (Diarrhoea) รวมแล้ว 768,127 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 1179.47 ต่อแสนประชากร และเสียชีวิต 7 ราย คิดเป็นอัตราราย 0.01 ต่อแสนประชากร และคาดว่าเมื่อสิ้นปีจะมีจำนวนสูงขึ้นกว่านี้อีกอย่างแน่นอน ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการล้มป่วย เกิดจากการ

พฤติกรรมด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ยอมล้างมืออย่างถูกวิธีก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมปรุงอาหาร หรือหลังการขับถ่าย และจากข้อมูลการสำรวจโดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ที่สำรวจพฤติกรรมกำล้างมือของคนไทยวัยทำงานที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงกรกฎาคม 2557 พบว่า มีการไม่ล้างมือด้วยสบู่หลังจากขับถ่ายสูงถึงร้อยละ 88

ในปีนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์ให้ทุกคนหันมาใส่ใจล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง และมุ่งเน้นให้มีการรณรงค์ล้างมือในที่สาธารณะ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน วัด หน่วยงานราชการ ศูนย์การค้า ศูนย์อาหาร ตลาดสด ฯลฯ เพื่อเป็นการกระตุ้น ส่งเสริมให้หน่วยงานต่างๆ หันมาสนใจจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับล้างมือให้กับประชาชนทั่วไป เช่น อ่างล้างมือ สบู่ล้างมือ เป็นต้น

ด้าน ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัยและประธานคณะกรรมการการสาธารณสุข สภา กทม. กล่าวว่า ปัจจุบันแม้ว่าประชาชนจะให้ความสำคัญต่อการป้องกันโรคในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการใช้ผ้าปิดจมูก งดมือ และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัยต่างๆ อาทิ สบู่ฆ่าเชื้อ สเปรย์ฆ่าเชื้อแล้วก็ตาม แต่การป้องกันโรคที่ดีที่สุดและทำได้ง่ายที่สุดคือ การล้างมือ ซึ่งผลการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า การล้างมืออย่างถูกวิธีเพียง 15 วินาทีเท่านั้น จะสามารถลดเชื้อโรคได้ถึงร้อยละ 90

โดยการล้างมือที่ถูกต่อนั้นต้องล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ๓ ขั้นตอนทั้งหมด 7 ขั้นตอนง่ายๆ โดยทุกขั้นตอนให้ทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง คือ 1.ใช้ฝ่ามือถูกัน 2.ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกัน 3.ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน 4.ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5.ใช้ฝ่ามือถูโดยรอบนิ้วหัวแม่มือ 6.ใช้ปลายนิ้ว มือถูขวางฝ่ามือ และ 7.ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อนิ้ว

ทั้งนี้ ควรล้างมือดังกล่าวบ่อยๆ โดยเฉพาะ 2 ก่อน ได้แก่ ก่อนรับประทานอาหาร และก่อนเตรียมปรุงอาหาร และ 5 หลัง ได้แก่ หลังเข้าห้องน้ำหรือห้องส้วม, หลังหยิบจับสิ่งสกปรก เช่น ถังขยะ หรือสิ่งของที่มีพิษ เช่น กระจังยาฆ่าแมลง, หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล, หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับมาจากนอกบ้าน ได้แก่ กลับจากโรงเรียน กลับจากที่ทำงาน หรือจากการเล่นนอกร้าน

จะเห็นได้ว่า แม้โรคติดเชื้อจำนวนมากสามารถแพร่กระจายได้ง่ายๆ ด้วยการสัมผัส แต่การล้างมือก็เป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะป้องกันการแพร่กระจายของโรคเหล่านี้ ดังนั้นเรื่องการล้างมือควรล้างให้ถูกวิธีและกระทำบ่อยๆ ให้เป็นนิสัย เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยที่ดีของเรา

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์

กันยายน 2558