

## 28 พฤษภาคม ทุกปี วันสุขบัญญัติแห่งชาติ ..."ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค"

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

### รณรงค์ล้างมือบ่อย ช่วยป้องกันหวัด



น.พ.บุญชัย สมบูรณ์สุข รองอธิบดี กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า  
เนื่องในวันสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันที่ 28 พฤษภาคมของทุกปี เพื่อเป็นการปลูกฝังให้ประชาชน  
มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ปฏิบัติตามแนวทางสุขบัญญัติจนเป็นสุขนิสัย ภายใต้อำนาจ "ล้างมือบ่อยครั้ง  
หยุดยั้งเชื้อโรค"

จึงขอเชิญชวนประชาชนล้างมือบ่อยๆ เริ่มด้วยการล้างมือทุกครั้งก่อน และหลังกินอาหาร  
ล้างมือหลังขับถ่าย และหลังจากทำกิจกรรม ซึ่งอาจสัมผัสกับสิ่งสกปรก เพื่อลดการปนเปื้อนของสิ่งสกปรก  
และเชื้อโรคที่ติดมากับมือเข้าสู่ร่างกาย ปฏิบัติเป็นประจำวันจนเป็นสุขนิสัย นำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

จากผลวิจัยพบว่า การล้างมืออย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดเชื้อโรคได้ร้อยละ 90  
โดยป้องกันการเกิดโรคอุจจาระร่วง ตาแดง ไข้หวัด คือ ใช้สบู่หรือเจลถูไทรอบทั้งฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว  
ปลายนิ้ว และรอบข้อมือ โดยทุกขั้นตอนต้องทำ 5 ครั้ง และทำสลับกันทั้งชาย-ขวา  
และล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด

ขอบคุณที่มาจากหนังสือพิมพ์ 