

"ล้างมืออย่างไรให้สะอาด"

การล้างมือตามหลัก 5 Moment

1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
2. ก่อนทำการสอด / ปรากฏเชื้อ
3. หลังสัมผัสร่างกายผู้ป่วย
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสบริเวณตัวผู้ป่วย

ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ทุกขั้นตอนทั้ง 5 ครั้ง สลับด้วยน้ำ 2 ครั้ง

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูข้อมือและนิ้วถูข้อมือ
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ
4. พลิกฝ่ามือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูจากฝ่ามือ
7. ถูข้อมือ

โรงพยาบาลด้าว  **กรมอนามัย**
ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมที่ ๗

ขั้นตอนการใส่N95mask

1.ล้างมือ



2.สอดมือให้อยู่ ในลักษณะดังรูป



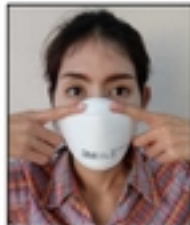
3.ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่างไว้ได้นุ



4.ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบนไว้เหนือหู



5.กดโครงลวดให้แนบ สันจมูก



6. Fit test N95



ขั้นตอนการถอดN95 mask

1. ล้างมือ



2. ใช้มือสองข้างจับสายรัดศีรษะเส้นล่าง



3. ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่างข้ามศีรษะและดึงให้ตึง



4. ดึงสายรัดศีรษะเส้นบนข้ามศีรษะและดึงให้ตึง



5. พึง N95 mask ในถังขยะติดเชื้อ



6. ล้างมือ



ขั้นตอนการใส่หน้ากากอนามัย

1. ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



2. เอาสี่เหลี่ยมออกด้านนอกสีอ่อน
อยู่ด้านใน และให้เอาด้านที่มี
โลหะขึ้นด้านบนจับสันจมูก



3. ดึงสายรัดทั้งสองข้าง
คล้องบริเวณหูให้พอดี



4. กดโลหะที่อยู่บนหน้ากากให้
แนบสนิทกับสันจมูก



5. ดึงหน้ากากให้คลุม จมูก ปาก
และคาง เปลี่ยนหน้ากากทันทีเมื่อ
เปียกชื้นหรือชำรุด



ขั้นตอนการถอดหน้ากากอนามัย

1.ล้างมือก่อนสวม
หน้ากากอนามัย



2.ใช้มือ 2 ข้างจับสายรัด
หลังหู



3.ดึงหน้ากากอนามัย
ออกในแนวตรง



4.ทิ้งหน้ากากอนามัยในถังขยะติด
เชือกระวังไม่ให้มือสัมผัสหน้ากาก



5.ล้างมือหลังถอดหน้ากาก
อนามัย



ขั้นตอนการใส่อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย

1.ล้างมือ



2.สวมกาวน์กันน้ำ



3.ใส่ N95 mask



4.สวมหมวกคลุมผม



5.สวมหน้ากากกันกระเด็น



6.สวมถุงมือ 2 ชั้น



ขั้นตอนการถอดอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย(วิธีที่ 1)

1.ปลดสาย



2.ถอดถุงมือคู่ที่ 1



3.ถอดถุงมือคู่ที่ 2



4.ล้างมือ



5.ถอดหน้ากากกัน
กระเด็น



6.ล้างมือ



7.ถอดกาวน์กันน้ำ



8.ล้างมือ



9.ถอดหมวกคลุมผม



10.ล้างมือ



11.ถอดN95 mask



12.ล้างมือ



ขั้นตอนการถอดอุปกรณ์ป้องกันร่างกาย(วิธีที่ 2)

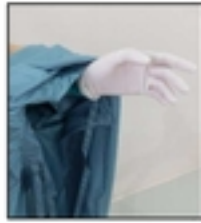
1.ปลดสาย



2.ดึงกาวน์กันน้ำให้หลุดจากตัว



3.จับถุงมือและกาวน์ด้านนอกของมือซ้ายดึงออก



4.จับถุงมือและกาวน์ด้านในของมือขวาดึงออก



5.ล้างมือ



6.ถอดหน้ากากกันกระเด็น



7.ล้างมือ



8.ถอดหมวกคลุมผม



9.ล้างมือ



10.ถอด N95 mask



11.ล้างมือ



สามารถดาวโหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ด้านล่างครับ