

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ วิธีไหนดีกว่ากัน”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ในการใช้ชีวิตประจำวันเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับพื้นผิวต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นลูกบิดประตู โต๊ะกินข้าว ภาชนะอาหาร เติลเลอร์ หรือคีย์บอร์ด เป็นต้น ซึ่งตามพื้นผิวต่าง ๆ ที่เรสัมผัส ถึงแม้ว่าจะมีการทำความสะอาดไปแล้ว แต่ในบางบริเวณก็อาจจะยังมีเชื้อโรคหลงเหลืออยู่ โดยเฉพาะเชื้อที่ลอยมาตามอากาศเป็นละอองและตกลงบนพื้นผิวของสิ่งของนั้น ๆ เมื่อมือของเราไปโดนแล้วผลอมมาสัมผัสบริเวณใบหน้า เช่น การสั่งหรือแคะจมูก การขยี้ตา การเช็ดปาก หรือจะเป็นการหยิบอาหารโดยใช้มือเปล่า เชื้อไวรัสก็จะเข้าสู่ร่างกายได้ทันที ดังนั้นการล้างมือจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะสามารถทำลายเชื้อโรคที่มือเราอาจไปสัมผัสมาได้ ดังนี้ ครับ/คะ

1. การล้างมือด้วยสบู่ สามารถกำจัดเชื้อโรคที่อยู่บนฝ่ามือเราได้ เชื้อโรคหลายชนิดมีเกราะป้องกันด้านนอกสองชั้นที่ทำมาจากโมเลกุลของไขมัน ซึ่งสบู่สามารถทำลายเกราะป้องกันนี้และสามารถกำจัดเชื้อโรคและสิ่งสกปรกอื่น ๆ ไปได้พร้อม ๆ กัน แต่การล้างมือด้วยสบู่ที่ถูกต้อง นอกจากจะต้องล้างอย่างถูกวิธีแล้ว ควรล้างเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรืออาจใช้วิธีล้างมือไปและร้องเพลงช้าง 2 รอบ ก็สามารถทดแทนกันได้ นอกจากสบู่ล้างมือแล้ว สบู่อาบน้ำ หรือพวกสาร์ชฟอก เช่น น้ำยาล้างจาน ก็สามารถล้างเพื่อฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้เช่นเดียวกัน แต่ถ้าเราต้องล้างมือบ่อย ๆ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่รุนแรงต่อผิวหนังเพื่อป้องกันอาการแพ้ที่อาจเกิดขึ้นได้

2. การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์และเจลแอลกอฮอล์ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อดีที่สุดขณะที่แอลกอฮอล์แห้งสนิทจากมือเรา ใช้เวลาโดยประมาณ 20 - 30 วินาที และไม่ควรถือมือไปสัมผัสพื้นผิวอื่นในขณะที่แอลกอฮอล์ยังแห้งไม่สนิท และที่สำคัญควรเลือกใช้แอลกอฮอล์หรือเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 60-90% ซึ่งเป็นความเข้มข้นที่แนะนำว่าสามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้ และโดยทั่วไปตามท้องตลาดมักจะเป็น 70-75% ซึ่งเป็นความเข้มข้นที่เหมาะสม และมีการระเหยตัวไม่เร็วจนเกินไป ทั้งนี้ การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ หรือเจลแอลกอฮอล์ สามารถใช้แทนการล้างมือด้วยสบู่ในยามจำเป็นได้ แต่ที่สำคัญคือควรซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีมาตรฐานเพื่อความปลอดภัย

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด คือ วิธีที่แนะนำที่สุด หากทำถูกต้องตามขั้นตอนก็จะเป็นวิธีที่สามารถทำความสะอาดฝ่ามือได้ดีที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์หรือเจลแอลกอฮอล์ก็ไม่ใช่วิธีที่ผิด แต่เป็นวิธีที่สามารถใช้ทดแทนเมื่อยามจำเป็นที่เราไม่สะดวกหรือไม่สามารถใช้น้ำและสบู่ในการล้างมือได้ ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ วิธีไหนดีกว่ากัน”

เรียบเรียงโดย ปาติดา คณาเดิม / เตชินท์ มัชฌันติกะ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.silkspan.com / www.pobpad.com