

My 5 Moment

ช่วงเวลา	การส่งผ่านเชื้อโรคทางมือ	ผลลัพธ์ทางลบที่เกิดขึ้น	ตัวอย่าง	คำแนะนำจาก WHO	ข้อคิดเห็น
1. ก่อนสัมผัสผู้ป่วย	แหล่งแพร่เชื้อ - บริเวณที่ให้บริการผู้ป่วย แหล่งรับเชื้อ - บริเวณที่ผู้ป่วยจะไปสัมผัส	ผู้ป่วยติดเชื้อมนเปื้อนระหว่าง ผู้ป่วย - พบน้อยที่เป็นเชื้อภายนอก	- การจับมือ, การพุงผู้ป่วย - วัตถุประสงค์, ความดัน - ฟังเสียงปอด, ตรวจหน้าท้อง	- ล้างมือทั้งก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย	ช่วงเวลาก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วยนั้นควรแยกจากกันให้ชัดเจนเนื่องจากเกิดขึ้นคนละช่วงเวลาและหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะไม่เหมือนกัน
2. ก่อนทำหัตถการต่าง ๆ ด้วยวิธีปลอดเชื้อ	แหล่งแพร่เชื้อ - พื้นผิวใด ๆ ก็ตาม แหล่งรับเชื้อ - บริเวณที่สะอาด	- ผู้ป่วยติดเชื้อจากตัวเอง - พบน้อยที่เป็นเชื้อจากภายนอก	- การทำความสะอาดปากและฟันของผู้ป่วย, การดูดเสมหะ - การดูและผิวหนัง, การทำแผล - การฉีดยา, การใส่สายสวนต่าง ๆ - การแทงเส้นเลือด, การเตรียมอาหาร - เตรียมยา, เตรียมอุปกรณ์ทำแผล	- ล้างมือทุกครั้งก่อนหยิบจับเครื่องมือทำหัตถการต่าง ๆ ไม่ว่าจะต้องใส่ถุงมือหรือไม่ก็ตาม - ล้างมือทุกครั้งสัมผัสส่วนของร่างกายที่มีการปนเปื้อนแล้วต้องไปสัมผัสส่วนของร่างกายที่สะอาด	แนวคิดนี้ครอบคลุมถึงการส่งผ่านเชื้อจุลินทรีย์มายังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อได้ - การระบุด้วยระปนเปื้อนที่แน่ชัดนั้นอาจทำได้ยาก ดังนั้นจึงแนะนำให้ใช้กับการดูแลผู้ป่วยในทุกที่

ช่วงเวลา	การส่งผ่านเชื้อโรคทางมือ	ผลลัพธ์ทางลบที่เกิดขึ้น	ตัวอย่าง	คำแนะนำจาก WHO	ข้อคิดเห็น
3. หลังสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย	แหล่งแพร่เชื้อ - บริเวณที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง แหล่งรับเชื้อ - บริเวณใด ๆ ก็ตาม	- ผู้ปฏิบัติงานติดเชื้ในโรงพยาบาล	- การทำความสะอาดปากและฟันของผู้ป่วย - การดูดเสมหะ, การทำแผล - การฉีดยา, การเก็บสิ่งส่งตรวจ - การระบายของเหลว - การใส่และถอดสายช่วยหายใจ - การทำความสะอาดปัสสาวะ อุจจาระและอาเจียน	- ล้างมือทุกครั้งหลังถอดถุงมือ - ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วยหรือการทำแผล - ล้างมือทุกครั้งสัมผัสส่วนของร่างกายที่มีการปนเปื้อนแล้วต้องไปสัมผัสส่วนของร่างกายที่สะอาด - การจัดการวัสดุที่ใช้แล้ว (ผ้าปิดแผล, ผ้าเช็ดปาก, ผ้าอ้อม, การทำความสะอาดวัสดุ หรือบริเวณที่ปนเปื้อนอย่างเห็นได้ชัด [ห้องน้ำ , เครื่องมือแพทย์])	- เมื่อมีความเสี่ยงต่อการสัมผัสเลือด, สารคัดหลั่ง, ชี้นเนื้อของผู้ป่วย ให้ดูข้อ 2

ช่วงเวลา	การส่งผ่านเชื้อโรคทางมือ	ผลลัพธ์ทางลบที่เกิดขึ้น	ตัวอย่าง	คำแนะนำจาก WHO	ข้อคิดเห็น
4. หลังสัมผัสผู้ป่วย	แหล่งแพร่เชื้อ - บริเวณที่มีผู้ป่วยและมีการสัมผัสผู้ป่วย แหล่งรับเชื้อ - บริเวณที่มีการให้การรักษาพยาบาล และรักษาผู้ป่วย	- ผู้ปฏิบัติงานติดเชื้จากการปนจากผู้ป่วยและสิ่งแวดล้อม	- การจับมือ, การพุงผู้ป่วย - วัสดุพजर, วัสดุความดัน - ฟังเสียงปอด, ตรวจหน้าท้อง	- ล้างมือทั้งก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย	- ข้อคิดเห็น 1 ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
5. หลังสัมผัสสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย	แหล่งแพร่เชื้อ - บริเวณที่มีผู้ป่วยแต่ไม่มีการสัมผัสผู้ป่วย แหล่งรับเชื้อ - บริเวณที่มีการให้การรักษาพยาบาลและรักษาผู้ป่วย	- ผู้ปฏิบัติงานติดเชื้จากการปนจากสิ่งแวดล้อม	- เปลี่ยนผ้าปูที่นอน, การปรับความเร็วของของเหลวที่ให้ผู้ป่วย สิ่งเกิดอาการผู้ป่วย, จับราวกันเตียง, ทำความสะอาดข้างเตียง	- หลังจากสัมผัสสิ่งของที่เคลื่อนย้ายไม่ได้ (รวมทั้งเครื่องมือแพทย์) ในบริเวณใกล้เคียงผู้ป่วย	- หมายรวมถึงสถานการณ์ทุกอย่างที่มีการสัมผัสกับวัสดุสิ่งของรอบ ๆ ผู้ป่วยแต่ไม่ได้สัมผัสกับผู้ป่วย