

หลักสูตรวิชาการทำเจลล้างมือ

จำนวน 5 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพอุตสาหกรรม

ความเป็นมา

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีจุดกำเนิดอยู่ในประเทศจีน นับว่าเป็นปัญหาที่ต้องระมัดระวัง เพราะพบว่าจำนวนผู้ป่วยจากการติดเชื้อไวรัสที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นในทุกๆ วัน ดังนั้นเมื่อการระบาดของไวรัส COVID-19 นั้นทวีความรุนแรงขึ้น ประชาชนเริ่มตื่นตัวในการหาอุปกรณ์ป้องกันตัวเองจากสถานการณ์การระบาด ส่งผลให้สินค้าประเภททำความสะอาดและฆ่าเชื้อนั้นมีความต้องการสูง ซึ่งเจลล้างมือก็เป็นอีกหนึ่งในสินค้าที่เป็นที่ต้องการมากในเวลานี้ และเริ่มมีการขาดตลาด หาซื้อได้ยาก และราคาสูงขึ้น การทำเจลล้างมือเองจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของประชาชนที่เผชิญการระบาดของไวรัส COVID-19 ในตอนนี้

การกระทรวงศึกษาธิการได้กล่าวถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ว่า “ กระทรวงศึกษาธิการมีความห่วงใยบุคลากรทางการศึกษา นักเรียน นักศึกษา และประชาชน ในเรื่องของการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นอย่างมาก ตามที่ได้ออกมาตรการและปรับแผนสำรองในการรับมือกับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายกับบุคลากรทางการศึกษา และกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียนทุกช่วงวัยไปแล้วนั้น ประกอบกับสภาพการปัจจุบันประชาชนมีความตื่นตระหนกและต้องการอุปกรณ์ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะเจลล้างมือ ที่กำลังประสบปัญหาขาดตลาด มีการกักตุนสินค้าและขึ้นราคา ดังนั้นเพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย แก่ปัญหาและผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับสุขภาพของประชาชนในอนาคต ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หรือ กศน.อำเภอ ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนอบรมอาชีพและทักษะชีวิตให้กับนักศึกษา ประชาชนอยู่แล้ว ได้เร่งดำเนินการจัดอบรมสอนการทำเจลล้างมือให้กับประชาชนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โดยให้ดำเนินการสอนควบคู่กับการแจกจ่ายไปพร้อมกัน รวมทั้งจัดทำวิธีการผลิตตลอดจนคำแนะนำในการทำทำความสะอาดมือเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อีกด้วย

หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อร่วมกันป้องกันตนเอง ครอบครัวและชุมชน จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19)
๒. เพื่อการบรรเทาสภาวะการขาดแคลนเจลล้างมือช่วยแก้ปัญหาและผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นกับสุขภาพของประชาชนในอนาคต
๓. เพื่อให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการร่วมกันคิด กันทำและร่วมพัฒนา ก่อให้เกิด ความรัก ความสามัคคีในชุมชน

จุดมุ่งหมาย

๑. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนสามารถป้องกันโรคระบาดได้ด้วยตนเอง
๒. ลดภาระค่าใช้จ่ายของประชาชนในการเฝ้าระวังและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19)
๓. สร้างความตระหนักให้แก่ประชาชนในการเฝ้าระวังและป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19)

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ประชาชนทั่วไป
๒. อสม.
๓. ผู้นำชุมชน
๔. นักเรียนนักศึกษา

ระยะเวลา

หลักสูตรการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ หลักสูตร ๕ ชั่วโมง แบ่งออกเป็น

- ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง

โครงสร้างของหลักสูตร

หัวเรื่อง ที่ ๑

ความรู้เบื้องต้นและความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เจลล้างมือเพื่อสุขภาพ

๑. ความสำคัญของการใช้เจลล้างมือ
๒. ข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือ
๓. การใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้ทราบถึงความสำคัญของการใช้เจลล้างมือต่อการป้องกันโรค
๒. เพื่อให้รู้ถึงข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือ
๓. เพื่อรู้วิธีการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง

เนื้อหา

๑. ความสำคัญของการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้องเพื่อป้องกันโรค และไวรัสโคโรนา (COVID -19)
๒. ข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือในการป้องกันโรค
๓. วิธีการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

- อบรมโดยวิทยากรและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง สมาชิก
- วิทยากรอธิบายความรู้เบื้องต้นและความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เจลล้างมือเพื่อสุขภาพ
- วิทยากรอธิบายความรู้ข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือ (ทฤษฎี 40 นาที)
- วิทยากรสาธิตการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ 20 นาที)

หัวเรื่อง ที่ ๒

Workshop : วิธีทำเจลล้างมือ

๑. เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
 - ส่วนผสมทำเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
 - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
๒. เจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว
 - ส่วนผสมทำเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว
 - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้ผู้เรียนทราบเกี่ยวกับส่วนผสมของเจลล้างมือ
๒. เพื่อให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้ถึงวิธีการทำเจลล้างมือป้องกันโรค

เนื้อหา

๑. เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
 - ส่วนผสมทำเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
 - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
๒. เจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว
 - ส่วนผสมทำเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว
 - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. วิทยากรอธิบายถึงส่วนผสมทำเจลล้างมือแอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว และส่วนผสมทำเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว (ทฤษฎี ๓๐ นาที)
๒. สาธิตวิธีการทำ ๓๐ นาที
๓. เรียนรู้เชิงปฏิบัติการ ๓ ชั่วโมง
 - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว
 - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้, ใบความรู้
2. ใบงาน, แบบทดสอบ
3. วิทยากร, แหล่งเรียนรู้, ภูมิปัญญา
4. สื่อของจริง, ตัวอย่างประกอบการบรรยาย
5. แบบสอบถามความพึงพอใจ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ (ภาคทฤษฎี)

ระหว่างเรียน	สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล การมีส่วนร่วม การอภิปราย การถาม-ตอบ การซักถาม และบันทึกผลการเรียนรู้
ก่อนเรียนและหลังเรียน	โดยใช้แบบทดสอบ ใบงาน
จากการปฏิบัติระหว่างเรียน	โดยใช้แบบทดสอบ สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล การมีส่วนร่วม การปฏิบัติ การซักถาม และบันทึกผลการเรียนรู้

2. การประเมินผลทักษะ (การปฏิบัติ)

ระหว่างเรียน	สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล พฤติกรรมกลุ่ม การมีส่วนร่วม และบันทึกผล
หลังเรียน	การปฏิบัติเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ดูจากผลงานหรือชิ้นงาน ประเภทต่างๆ

3. การประเมินเจตคติ

ระหว่างเรียน	สังเกตพฤติกรรมรายบุคคล การมีส่วนร่วม การอภิปราย การถาม-ตอบ การซักถาม และบันทึกผลการเรียนรู้
หลังเรียน	แบบสอบถามความพึงพอใจ

4. ประเมินผลการจัดการศึกษาต่อเนื่อง โดยใช้แบบ กศ.ตน.7(1) และแบบ กศ.ตน.7(2)

- ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ 20 คะแนน
- ทักษะการปฏิบัติ 40 คะแนน
- คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ 40 คะแนน รวม 100 คะแนน ผลการประเมิน ผ่าน/ไม่ผ่าน

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานหรือชิ้นงาน

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา
3. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นสามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

แผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตร วิชาการทำเจลล้างมือ

วิชา/เรื่อง....หลักสูตรวิชาการทำเจลล้างมือ

.....5.....ชั่วโมง

วันที่สอน.....ครั้งที่.....

เวลา.....น.

หัวเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)			สื่อการเรียนการสอน	การประเมินผลการเรียน
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม		
<p>๑. ความรู้เบื้องต้นและความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เจลล้างมือเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. เพื่อให้ทราบถึงความสำคัญของการใช้เจลล้างมือต่อการป้องกันโรค</p> <p>๒. เพื่อให้รู้ถึงข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือ</p> <p>๓. เพื่อรู้วิธีการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง</p>	<p>๑. ความสำคัญของการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้องเพื่อป้องกันโรคและไวรัสโคโรน่า (COVID -19)</p> <p>๒. ข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือในการป้องกันโรค</p> <p>๓. วิธีการใช้การใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง</p>	<p>- อบรมโดยวิทยากรและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง สมาชิก</p> <p>- วิทยากรอธิบายความรู้เบื้องต้นและความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เจลล้างมือเพื่อสุขภาพ-วิทยากรอธิบายความรู้ข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือ (ทฤษฎี 40 นาที)</p> <p>-วิทยากรสาธิตการใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง (ปฏิบัติ 20 นาที)</p> <p>๑. วิทยากรอธิบายถึง</p>	๔๐ นาที	๒๐ นาที	๑	<p>1. เอกสารประกอบการเรียนรู้, ใบความรู้</p> <p>2. ใบงาน, แบบทดสอบ</p> <p>3. วิทยากร, แหล่งเรียนรู้, ภูมิปัญญา</p> <p>4. สื่อของจริง, ตัวอย่างประกอบกรบรรยาย</p> <p>5. แบบสอบถามความพึงพอใจ</p>	<p>1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับกรอบรม</p> <p>- การซักถามและการตอบคำถาม</p> <p>- การแสดงความความคิดเห็น</p> <p>2. ตรวจสอบผลการฝึกปฏิบัติของผู้เข้ารับกรอบรม</p>

หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)			สื่อการเรียนการสอน	การประเมินผลการเรียน
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม		
๒. Workshop : วิธีทำเจลล้างมือ	๑. เพื่อให้ผู้เรียนทราบเกี่ยวกับส่วนผสมของเจลล้างมือ ๒. เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำเจลล้างมือป้องกันโรค	๑. เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ ทำความสะอาดผิว -ส่วนผสมทำเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว -ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว ๒. เจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว -ส่วนผสมทำเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว -ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว	ส่วนผสมทำเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว และส่วนผสมทำเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว (ทฤษฎี ๓๐ นาที) ๒. สาธิตวิธีการทำ ๓๐ นาที ๓. เรียนรู้เชิงปฏิบัติการ ๓ ชั่วโมง - ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว -ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ สูตรวานหางจระเข้ บำรุงผิว	๓๐ นาที	-			
				-	๓๐ นาที			
				-	๓ ชม.			
						๔ ชม.		

หัวเรื่อง ที่ 1

ความรู้เบื้องต้นและความสำคัญเกี่ยวกับการใช้เจลล้างมือเพื่อสุขภาพ

1. ความสำคัญของการใช้เจลล้างมือ

เจลล้างมือ เป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือแบบไม่ต้องล้างน้ำที่มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์และแบคทีเรีย โดยส่วนประกอบสำคัญของเจลล้างมือจะประกอบด้วยแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นแตกต่างกันออกไป เช่น เอทานอล (Ethanol) ไอโซโพรพานอล (Isopropanol) 1-โพรพานอล (n-propanol) เบนซาลโคเนียมคลอไรด์ (Benzalkonium Chloride) สำหรับส่วนผสมอื่นจะเป็นน้ำหอม และกลีเซอริน (Glycerine) นอกจากนี้ ยังมีเจลล้างมือชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ซึ่งใช้ทำความสะอาดมือกันทั่วไปเช่นเดียวกัน แต่เป็นที่นิยมน้อยกว่า

เจลล้างมือที่มีความเข้มข้นของเอทานอลอย่างน้อย 60% จะมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียได้เป็นส่วนใหญ่ เชื้อแบคทีเรียตัวอย่างเชื้อเอ็มอาร์เอสเอ (MRSA) เชื้อรา เชื้อไวรัสบางชนิด เช่น เชื้อไข้หวัดใหญ่ เชื้อไวรัสเฮอร์พีส์ ซิมเพล็กซ์ที่ทำให้เกิดโรคเริม ไวรัสโรต้า หรือเชื้อเอชไอวี

ทำไมต้องใช้เจลล้างมือ

เจลล้างมือเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือสำหรับใช้ในกรณีไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ซึ่งเป็นวิธีทำความสะอาดที่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการรับเชื้อโรคที่มีมือไปสัมผัสโดนโดยไม่รู้ตัว ซึ่งอาจทำให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายและนำไปสู่การเกิดโรคได้ในภายหลัง ปัจจุบันจึงมักพบเห็นเจลล้างมือตามโรงพยาบาล สถานพยาบาล สถานที่มีคนอยู่อย่างหนาแน่น หรือบางคนอาจพกติดตัวไว้ในกระเป๋า อย่างไรก็ตาม หากมือเลอะคราบสกปรก ปนเปื้อนเลือดหรือของเหลวในร่างกายจากคนอื่นอย่างเห็นได้ชัดก็ควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้เจลล้างมือ แต่ควรใช้การล้างมือด้วยน้ำและสบู่แทน

การศึกษาหลายชิ้นระบุว่า เจลล้างมือที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ระหว่าง 60-95% ค่อนข้างมีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อโรคได้มากกว่าสูตรที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าหรือไม่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่เลย ขณะที่เจลล้างมือสูตรไม่มีแอลกอฮอล์ไม่สามารถป้องกันหรือยับยั้งเชื้อโรคบางชนิด และอาจทำให้เชื้อโรคนั้นติดต่อสารทำความสะอาดในเจลล้างมือมากขึ้น รวมถึงอาจทำให้เกิดการระคายเคืองกับผิวหนังมากกว่าสูตรผสมแอลกอฮอล์ เจลล้างมือส่วนใหญ่จึงมักใช้แอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ

เจลล้างมือจำเป็นจริงหรือไม่ ?

ความสะดวกสบายในการใช้งานและคุณสมบัติในการป้องกันเชื้อโรคของเจลล้างมือที่มักพบเห็นในโฆษณาทำให้คนนิยมใช้อย่างแพร่หลาย บางคนใช้จนกลายเป็นความเคยชินในชีวิตประจำวัน แท้จริงแล้วเจลล้างมือที่พกกันอยู่เป็นประจำมีความจำเป็นหรือใช้ทดแทนการล้างมือได้มากน้อยแค่ไหน

การล้างมือ และการใช้เจลล้างมือมีความสำคัญทั้งคู่ โดยการล้างมือจัดเป็นวิธีทำความสะอาดหลักที่ควรใช้เป็นวิธีแรก และการใช้เจลล้างมือเป็นเสมือนวิธีเสริมในบางสถานการณ์ที่ไม่สะดวกจะใช้น้ำและสบู่ อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อโรคและความปลอดภัยของส่วนผสมในเจลล้างมือยังต้องมี

การศึกษาเพิ่มเติมในหลายด้าน ซึ่งในทางการแพทย์ยังแนะนำว่า เจลล้างมืออาจเป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ค่อนข้างมีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อในกรณีที่ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำ แต่ยังไม่สามารถทดแทนการล้างมือได้

ข้อดีและข้อควรระวังของการใช้เจลล้างมือ

ข้อดีของเจลล้างมือ

- สะดวกสบายในการล้างมือโดยไม่ต้องใช้น้ำ พกพาได้ง่าย หยิบใช้ได้สะดวกตามต้องการ เนื่องจากเจลล้างมือถูกผลิตออกมาหลายรูปแบบ เพื่อตอบสนองการใช้งานที่แตกต่างกัน
- ทำความสะอาดได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้เวลาต่อครั้งเพียง 20- 30 วินาที ซึ่งน้อยกว่าการล้างมือแบบปกติ และมีขั้นตอนไม่ซับซ้อน
- ป้องกันการแห้งกร้านของผิวหนัง เนื่องจากมักมีสารให้ความชุ่มชื้นและอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองน้อยกว่าการใช้สบู่และน้ำ
- ประสิทธิภาพในการปกป้องและยับยั้งเชื้อโรคดีกว่าผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดทั่วไป

ข้อควรระวังหรือความเสี่ยงบางประการในการใช้เจลล้างมือ

- ประสิทธิภาพของเจลล้างมืออาจลดลงเมื่อใช้ไม่ถูกวิธี เช่น ใช้แอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นต่ำกว่า 60% หรือถูเจลล้างมือไม่ทั่วถึง
- ปริมาณในการใช้เจลล้างมือควรมีความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป หากระหว่างการใช้เจลล้างมือแล้วพบว่าเนื้อเจลแห้งในเวลาไม่ถึง 15 วินาที บ่งชี้ให้เห็นว่า เจลล้างมือที่ใช้มีปริมาณน้อยเกินไป และอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อโรค
- เจลล้างมือไม่สามารถช่วยกำจัดสารเคมีได้ เช่น ยาฆ่าแมลง โลหะหนัก รวมถึงเชื้อโรคบางชนิดอย่างเชื้อโนโรไวรัส (Norovirus)
- ควรระมัดระวังการใช้เจลล้างมือกับเด็กเล็ก เพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่ายจากการกลืนโดยไม่ตั้งใจ
- กรณีที่มีมือสกปรกมาก มีความเปียกชื้นสูง หรือมีความมัน เช่น หลังการเล่นกีฬา ทำสวน หรือจับอาหาร เจลล้างมืออาจไม่มีประสิทธิภาพในการขจัดเชื้อโรคได้เพียงพอ

การใช้เจลล้างมืออย่างถูกต้อง

วิธีการใช้เจลล้างมือมักเป็นสิ่งที่หลายคนละเลยและคิดว่าเพียงแค่ถูมือไปมากก็สามารถปกป้องความเสี่ยงของมือได้อย่างทั่วถึง แต่ในความเป็นจริงอาจหลงเหลือเชื้อโรคและสิ่งสกปรกอยู่ อาจทำให้ประสิทธิภาพในการปกป้องเชื้อโรคของเจลล้างมือลดลง ซึ่งขั้นตอนการใช้เจลล้างมือที่ถูกต้อง มีดังนี้

- กดหรือเทเจลล้างมือลงบนฝ่ามือ
- ฝ่ามือถูฝ่ามือ-แบมือและถูฝ่ามือด้านในทั้ง 2 ข้างด้วยกันในลักษณะหมุนเป็นวงกลม

- ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกนิ้ว-นำมือข้างใดข้างหนึ่งซ้อนทับอีกข้าง โดยให้นิ้วแต่ละนิ้วอยู่ระหว่างกัน ถูขึ้นลงบริเวณด้านหลังมือและขอกนิ้ว จากนั้นทำสลับกันกับอีกข้าง
- ประคบฝ่ามือถูขอกนิ้ว-เอาฝ่ามือทั้ง 2 ข้างประสานกันในลักษณะที่แต่ละนิ้วคั่นกัน และถูขึ้นลง
- หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ-งอนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง และเกี่ยวเข้ากับมืออีกข้าง โดยให้ปลายนิ้วทั้ง 2 มือสัมผัสกับฝ่ามือของแต่ละข้าง ถูไปมาจนรู้สึกว่ามีสะเก็ด
- ถูนิ้วหัวแม่มือ-กางนิ้วหัวแม่มือไปก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้างหุ้มนิ้วหัวแม่มือและถูขึ้นลง ทำให้สะเก็ดทั้งสองด้าน
- ถูปลายนิ้วด้วยฝ่ามือ-แบมือข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูที่ฝ่ามือเป็นลักษณะหมุนตามเข็มนาฬิกาและหมุนทวนเข็มนาฬิกา แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน

<https://www.pobpad.com/%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%A5%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD-%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B0%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1>

“วิธีการใช้ เจลล้างมืออย่างถูกต้อง”



ขั้นที่ 1
ให้เจลล้างมือเบซู่โตะ ปริมาณที่
พอเหมาะถูให้ทั่วมือ



ขั้นที่ 2
ถูบริเวณฝ่ามือเข้าด้วยกัน



ขั้นที่ 3
ถูด้านหลังมือให้ทั่ว



ขั้นที่ 4
กระจายเนื้อเจล ให้ทั่วเล็บ
และซอกเล็บ



ขั้นที่ 5
กระจายเนื้อเจล ให้ทั่วขอกนิ้วมือ



ขั้นที่ 6
ถูให้เจลแห้งไป โดยไม่ต้องใช้ผ้า
เช็ดออก

หัวเรื่อง ที่ 2 วิธีทำเจลล้างมือ

วิธีทำเจลล้างมือ

สูตรแอลกอฮอล์ 70 – 99% ทำเองไม่ยาก โดยมีกระบวนการที่ต้องเตรียมอุปกรณ์ และส่วนผสม เพื่อให้ประสิทธิภาพของเจลแอลกอฮอล์มีผลลัพธ์ฆ่าเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้อโควิด19 ที่กำลังระบาดในขณะนี้



ขั้นตอน **วิธีทำเจลล้างมือ** ไว้ใช้ส่วนตัว พกพา ใช้ในครัวเรือน แนะนำ 2 สูตร การทำงานง่าย ให้ผลลัพธ์เจลแอลกอฮอล์ 70 – 99% สามารถป้องกันเชื้อ Covid-19 รักษาความสะอาดจากเชื้อไวรัส ไข้หวัด สิ่งสกปรก ฯลฯ

เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว

ส่วนผสมทำเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว มีดังนี้

- แอลกอฮอล์ 95 เปอร์เซ็นต์ 340 กรัม
- น้ำสะอาด 140 กรัม
- โพรไพลีน ไกลคอล หรือ กลีเซอริน 20 กรัม
- คาร์โบโพล 2 กรัม
- ไตรเอทานอลามีน 10 หยด

ขั้นตอนการผสมเจลล้างมือ แอลกอฮอล์ทำความสะอาดผิว

- เทน้ำสะอาดลงในภาชนะ 140 กรัม
- เติมผงคาร์โบโพล 2 กรัม ขณะเติมให้รีบคนตลอด ป้องกันการเป็นก้อน

- เติมนิโพรไฟลีน ไกลคอล หรือ กลีเซอริน ลงไปผสมให้เข้ากัน
- เติมนัลลอคอกฮอลล์ลงไปผสม
- คนส่วนผสมให้เข้ากัน
- เติมนิโตรเอทานอลามีน เพื่อปรับความหนืดของเจล
- คนส่วนผสมให้เข้ากันอีกรอบ
- บรรจุเจลที่ได้ลงภาชนะที่เตรียมไว้

วิธีทำเจลล้างมือ สูตรว่านหางจระเข้ บำรุงผิว

อุปกรณ์ ส่วนผสม มีดังนี้

- เอทิลแอลกอฮอล์ ความเข้มข้น 91% – 99% 2/3 ถ้วยตวง
- เจลว่านหางจระเข้ 1/3 ถ้วยตวง

ขั้นตอนการทำด้วยตัวเอง

- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในภาชนะผสม
- ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน
- บรรจุใส่ขวดหัวปั๊มเพื่อความสะดวกในการใช้งาน

เจลล้างมือ ที่ใช้แอลกอฮอล์ประเภทที่มีความเข้มข้นสูงตั้งแต่ 70% – 99% เมื่อผสมกับส่วนผสมตามอัตราส่วนแนะนำจะลดความเข้มข้นลงแต่ก็ไม่ต่ำกว่า 70% ที่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสโควิด19 ได้ จึงสามารถทำไว้ใช้เองในครัวเรือนได้อย่างปลอดภัย

<https://www.springnews.co.th/thailand/629279>