

สรุปผลสำรวจ Anamai Poll : “มือสะอาด...อยู่ใกล้แค่เอื้อม: Clean hands are within reach”

กรมอนามัย ได้ดำเนินการสำรวจ Anamai Poll ประเด็น “มือสะอาด...อยู่ใกล้แค่เอื้อม: Clean hands are within reach” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมและความรอบรู้เกี่ยวกับ “การล้างมือ” เพื่อให้ได้ข้อมูลเพื่อการสื่อสาร และการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับวันล้างมือโลก ประจำปี 2566 (วันที่ 15 ตุลาคม 2566) และเป็นข้อมูลประกอบการจัดกิจกรรมรณรงค์วันล้างมือโลกของกรมอนามัย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจ ระหว่างวันที่ 2 ถึง 20 ตุลาคม 2566 จำนวนทั้งสิ้น 754 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสำรวจ “มือสะอาด...อยู่ใกล้แค่เอื้อม: Clean hands are within reach”

1. การล้างมือในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาของคุณเป็นอย่างไร

ผลการสำรวจ 3 อันดับแรก พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น น้ำมูก น้ำลาย ขยะ ร้อยละ 95.49 รองลงมาคือ ล้างมือทุกครั้งหลังออกจากห้องส้วม ร้อยละ 95.36 และก่อนเตรียม ปรง ประกอบอาหาร ร้อยละ 93.63 ตามลำดับ

สำหรับพฤติกรรมการล้างมือ ที่ทำได้น้อย ได้แก่ การล้างมือทุกครั้งหลังกลับมาจากนอกบ้าน ทำได้ร้อยละ 86.34 และการล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร ทำได้ร้อยละ 89.66

ตารางที่ 1 แสดง ร้อยละของผู้ตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับการล้างมือในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

ลำดับ	การล้างมือในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาของคุณเป็นอย่างไร	ร้อยละ		
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น น้ำมูก น้ำลาย ขยะ	95.49	4.38	0.13
2	หลังออกจากห้องส้วม	95.36	4.64	-
3	ก่อนเตรียม ปรง ประกอบอาหาร	93.63	6.23	0.13
4	ก่อนกินอาหาร	89.66	10.34	-
5	หลังกลับมาจากนอกบ้าน	86.34	13.53	0.13

2. ท่านล้างมือด้วยวิธีการใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ผลการสำรวจ 3 อันดับแรก พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ร้อยละ 95.09 รองลงมาคือ ใช้แอลกอฮอล์เจล ร้อยละ 71.88 และล้างด้วยน้ำ ร้อยละ 57.43 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับการวิธีการล้างมือ

อันดับ	ท่านล้างมือด้วยวิธีการใด	ร้อยละ
1	ล้างด้วยน้ำ และสบู่	95.09
2	ใช้แอลกอฮอล์เจล	71.88
3	ล้างด้วยน้ำ	57.43
4	ใช้ทิชชูเปียกแบบน้ำ (มีแอลกอฮอล์)	30.77
5	ใช้ทิชชูเปียกแบบน้ำ	30.69
6	อื่น ๆ เช่น ใช้สบู่แบบไม่ต้องใช้น้ำ ล้างมือด้วยน้ำยาล้างจาน ล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับทำหัตถการ ล้างด้วยน้ำมะนาวและมะกรูดโดยใช้เปลือกทุไปตามซอกมือ ซอกเล็บ เป็นต้น	0.50

3. คุณคิดว่า..การล้างมือมีกี่ขั้นตอน

ผลการสำรวจ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่คิดว่า การล้างมือมี 7 ขั้นตอน ร้อยละ 81.43 รองลงมา คือ 5 ขั้นตอน ร้อยละ 5.04 และ 3 ขั้นตอน ร้อยละ 3.98 ตามลำดับ

ดังนั้น สรุปได้ว่า ผู้ตอบแบบสำรวจเกือบ 20% (หรือ 1 ใน 5 คน) ไม่รู้ขั้นตอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ผู้ที่ตอบแบบสำรวจข้อนี้แล้ว จะได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง มี 7 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ฝ่ามือถูกัน 2. ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว 3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว 4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ 5. นิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ 6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ และ 7. ถูกรอบข้อมือ

ตารางที่ 3 แสดงร้อยละของผู้ตอบแบบสำรวจเกี่ยวกับความรู้สำหรับขั้นตอนการล้างมือ

อันดับ	คุณคิดว่า..การล้างมือมีกี่ขั้นตอน	ร้อยละ
1	7 ขั้นตอน	81.43
2	5 ขั้นตอน	5.04
3	3 ขั้นตอน	3.98
4	6 ขั้นตอน	3.45
5	9 ขั้นตอน	1.99
6	4 ขั้นตอน	1.72
7	2 ขั้นตอน	1.59
8	8 ขั้นตอน	0.66
9	1 ขั้นตอน	0.13

4. "วันล้างมือโลก" คือวันที่เท่าไรของทุกปี

พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบถูกต้องว่าวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันล้างมือโลก ร้อยละ 95.62 โดยมีเพียงร้อยละ 4.38 ที่ยังตอบผิดเป็นวันอื่น

ตารางที่ 4 ร้อยละของผู้ตอบที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ "วันล้างมือโลก" คือวันที่เท่าไรของทุกปี

อันดับ	"วันล้างมือโลก" คือวันที่เท่าไรของทุกปี	ร้อยละ
1	15 ตุลาคม	95.62
2	15 มีนาคม	1.46
3	31 ตุลาคม	2.92

5. คุณรับรู้วิธีการล้างมือที่ถูกต้องมาจากแหล่งข่าวสารใด

ผลการสำรวจ พบว่าแหล่งข้อมูล 3 อันดับแรกที่ ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ รับรู้วิธีการล้างมือที่ถูกต้องมาจากเฟสบุ๊ก (Facebook) ร้อยละ 66.18 รองลงมาคือ บอร์ดประชาสัมพันธ์ในสำนักงาน / ป้ายประชาสัมพันธ์ทั่วไป ร้อยละ 63.0 และเว็บไซต์หน่วยงานราชการ ร้อยละ 48.41 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 แสดงร้อยละของผู้ตอบเกี่ยวกับแหล่งข่าวสารของวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

อันดับ	คุณรับรู้วิธีการล้างมือที่ถูกต้องมาจากแหล่งข่าวสารใด	ร้อยละ
1	เฟสบุ๊ก (Facebook)	66.18
2	บอร์ดประชาสัมพันธ์ในสำนักงาน / ป้ายประชาสัมพันธ์ทั่วไป	63.00
3	เว็บไซต์หน่วยงานราชการ	48.41
4	ไลน์ (Line)	44.96
5	สื่อมวลชน (โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์)	34.08
6	ยูทูป (YouTube)	33.95
7	ประชุม / อบรม / สัมมนา	29.18
8	กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม.	27.72
9	นิทรรศการ / งาน event (กิจกรรมพิเศษ)	23.21
10	ติ๊กตอก (TikTok)	17.24
11	เสียงตามสาย / หอกระจายเสียงหมู่บ้าน / รถกระจายเสียง	16.8
12	ไม่เคยรู้เรื่องการล้างมือ จากแหล่งข้อมูลเหล่านี้	2.12

6. ท่านต้องการรับข้อมูลความรู้ หรือจัดกิจกรรมในเรื่องอะไรบ้าง เกี่ยวกับการล้างมือ

ผู้ตอบแบบสำรวจ ให้ข้อเสนอต่อการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการล้างมือ และระบุความต้องการเกี่ยวกับการรับข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับการล้างมือ โดยสรุปดังต่อไปนี้

1) ข้อเสนอต่อการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการล้างมือ

- ควรกระตุ้นการล้างมือให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการล้างมืออย่างถูกวิธีเหมือนช่วงโควิด อย่าได้แผ่วลง
- จัดหาเจลแอลกอฮอล์ให้บริการประจำตามสถานที่สาธารณะ เช่นเดียวกับช่วงมีโควิด โดยเฉพาะในสถานีรถไฟฟ้า รถเมล์
- ควรจัดทำหรือประกวดคลิปสอนล้างมือ ทำละครสั้น หรือเป็นคลิปโฆษณา ตามสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และพัฒนารูปแบบและเนื้อหาการประชาสัมพันธ์การล้างมือที่น่าสนใจ เพิ่มช่องทางและความถี่ในการประชาสัมพันธ์
- ควรมีการสาธิต / ผลลัพธ์ของการล้างมือที่ถูกวิธี หรือที่ผิดวิธี
- จัดกิจกรรมรณรงค์การล้างมือ ในสถานที่ต่างๆ เช่น ตลาดสด หน่วยงานราชการ โดยการแจกสื่อ สติกเกอร์ แผ่นพับ ป้ายความรู้ และควรจัดวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์)
- ควรมีการติดป้ายประชาสัมพันธ์วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ไว้ที่อ่างล้างมือของห้างสรรพสินค้า ห้องน้ำในปั้มน้ำมัน ห้องน้ำตามโรงแรม ห้องน้ำตามร้านอาหาร เพื่อกระตุ้น และปลูกฝังให้ล้างมือให้ถูกต้อง
- ควรจัดกิจกรรมปลูกฝังการล้างมือที่ถูกต้องให้กับเด็ก ตั้งแต่เด็กเล็กที่เริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาล ประถมศึกษา มีเพลงมีท่าประกอบเพื่อให้จำได้ง่าย และควรติดป้ายการล้างมือแบบภาพใหญ่ๆ สวยๆ ที่หน้าอ่างล้างมือ เพื่อให้เด็กๆ สนใจ และจดจำการล้างมือที่ถูกต้อง
- ควรบรรจุการล้างมือที่ถูกต้องลงในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา พร้อมรณรงค์และกระตุ้นให้ประชาชนหันมาให้ความสำคัญกับการล้างมืออย่างถูกวิธี เนื่องจากการล้างมือเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคที่สำคัญทางหนึ่ง เป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อที่ประหยัด และเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อที่ได้ผลดี ถ้ามีการล้างมืออย่างถูกวิธี
- ให้ความรู้และกระตุ้นสร้างความตระหนัก ในการประชุม อ.ส.ม ประจำเดือน
- ควรมีแหล่งข้อมูลและกิจกรรมต่างๆของการล้างมือที่ถูกวิธี ให้ประชาชนเข้าถึงได้

2) ข้อมูลที่อยากรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการล้างมือ ดังนี้

- วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง วิธีล้างมือสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ
- การล้างมือให้สะอาดมีดีอย่างไร ช่วยป้องกันและห่างไกลจากโรคได้อย่างไร ย้ำให้เห็นประโยชน์ของการล้างมือ และโทษของการไม่ล้างมือ จะรู้ได้อย่างไรว่าเราล้างมือสะอาด
- การล้างมือกำจัดเชื้อโรคได้กี่ % หรือมีสิ่งสกปรกที่เรามองไม่เห็นติดอยู่ตรงไหนบ้าง ส่วนที่ล้างมือไม่สะอาดที่พบบ่อย

- การล้างมือด้วยอะไร แบบไหนสะอาดที่สุด เหมาะสมกับสถานการณ์ไหน จำนวนเชื้อโรคบนมือถ้าล้างแบบธรรมดาด้วยน้ำเปล่า/ น้ำอุ่น/Alcohol spray /ทิชชูเปียกแบบมี alcohol มีความแตกต่างกับการล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างไร และเปรียบเทียบกรณีสบู่ทั่วไป น้ำยาล้างจานหรือด้วยสบู่แบบเฉพาะล้างมือ และสบู่ที่จะเลือกใช้ล้างมือต้องมีคุณสมบัติอย่างไร
- วิธีการกำจัดกลิ่นติดมือจากอาหารทะเล
- วิธีการทำเจลล้างมือ
- คู่มือจะทราบบว่า สบู่ และเจล ไม่เป็นอันตรายต่อการล้างมือ
- วิธีการดูแลมือและเล็บ การตัดเล็บ เชื้อโรคที่อยู่ตามเล็บมือ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.52 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 25 – 44 ปี ร้อยละ 47.21 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 45 - 59 ปี ร้อยละ 34.64 และส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (ที่ไม่ได้อยู่ภาคสาธารณสุข) ร้อยละ 27.96 รองลงมา มีอาชีพเป็นเจ้าของหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรทางการแพทย์/บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข ร้อยละ 21.49 และเจ้าของกิจการ/ผู้ประกอบการ/ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ ร้อยละ 10.06 ตามลำดับ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ
เพศ	
ชาย	25.48
หญิง	74.52
อายุ	
ต่ำกว่า 15 ปี	0.56
15 - 24 ปี	6.01
25 - 44 ปี	47.21
45 - 59 ปี	34.64
60 ปี ขึ้นไป	11.59
อาชีพ	
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ (ที่ไม่ได้อยู่ภาคสาธารณสุข)	27.96
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/บุคลากรทางการแพทย์/บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข	21.49
เจ้าของกิจการ/ผู้ประกอบการ/ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ	10.06
อสม.	9.09

ข้อมูลทั่วไป	ร้อยละ
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	7.44
พนักงานบริษัท/ลูกจ้างเอกชน	7.16
รับจ้างทั่วไป	5.23
นักเรียน/นักศึกษา	4.41
ว่างงาน/ระหว่างรองาน	2.62
เกษียณราชการ	2.62
เกษตรกร	0.96
อาชีพอื่นๆ	0.96

สรุปผลการสำรวจ

ผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการล้างมือ พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น น้ำมูก น้ำลาย ชยะ ร้อยละ 95.49 รองลงมาคือ ล้างมือทุกครั้งหลังออกจากห้องส้วม ร้อยละ 95.36 และล้างมือทุกครั้งก่อนเตรียม ปรง ประกอบอาหาร ร้อยละ 93.63 โดยส่วนใหญ่ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ร้อยละ 95.09 รองลงมาคือ ใช้อัลกอฮอล์เจล ร้อยละ 71.88 และล้างด้วยน้ำ ร้อยละ 57.43

สำหรับเรื่องความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการล้างมือ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่รู้ถึงขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้องมี 7 ขั้นตอน ร้อยละ 81.43 ในขณะที่ผู้ตอบแบบสำรวจเกือบ 20% (หรือ 1 ใน 5 คน) ยังไม่รู้ถึงขั้นตอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบถูกต้องว่าวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันล้างมือโลก ร้อยละ 95.62 โดยมีเพียงร้อยละ 4.38 ที่ยังตอบผิดเป็นวันอื่น นอกจากนี้ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เข้าถึงและรับรู้วิธีการล้างมือที่ถูกต้องจากแหล่งข่าว ต่อไปนี้คือ เฟสบุ๊ก (Facebook) ร้อยละ 66.18 รองลงมาคือ บอร์ดประชาสัมพันธ์ในสำนักงาน / ป้ายประชาสัมพันธ์ทั่วไป ร้อยละ 63.0 และเว็บไซต์หน่วยงานราชการ ร้อยละ 48.41 ตามลำดับ

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้

1. กรมอนามัย โดยสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำผลสำรวจอนามัยโพลไปเป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานสื่อสารสร้างความรอบรู้ด้านสุขอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม และเพิ่มรูปแบบการสื่อสารให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูล สร้างความเข้าใจและปรับพฤติกรรมได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการล้างมือ ที่ยังทำได้น้อย คือ ควรล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร เวลาออกไปข้างนอกบ้าน กลับมาถึงบ้านก็ควรล้างมือทุกครั้ง และในเรื่องที่ผู้แบบสำรวจยังไม่รู้ถึงขั้นตอนวิธีการการล้างมือที่ถูกต้อง เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อต่างๆ เนื่องจากการปฏิบัติกิจวัตรในแต่ละวัน "มือ" เป็นสิ่งสำคัญที่นำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

2. ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และหน่วยงานสาธารณสุขระดับพื้นที่ ส่งเสริมความรอบรู้ และการสร้างความตระหนักให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขอนามัยที่ดี มีการประชาสัมพันธ์ รณรงค์ให้ทุกหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ประชาชนในพื้นที่ รวมถึงสถานศึกษา ให้ทุกคนตระหนัก เข้าใจถึงความสำคัญของการล้างมือที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอน เพื่อสุขอนามัยที่ดี ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย และเป็นวิธีการหลักของการป้องกันโรคได้ แม้โรคติดเชื้อจำนวนมากสามารถแพร่กระจายได้ง่ายด้วยการสัมผัส แต่การล้างมือก็เป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะป้องกันการแพร่กระจายของโรคเหล่านี้

จัดทำโดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล
กองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย
ร่วมกับ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
2 พฤศจิกายน 2566