

“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อนิ้ว



6. ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบฝ่ามือ



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยังเชื้อโรค

- หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- หลังการขับถ่าย
- ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



กรมควบคุมโรคห่วงใย อยากเห็นคนไทยมีสุขภาพดี

