"ล้างมืออย่างไรให้สะอาด"

บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง

สีแดง บริเวณที่ยังพบความสกปรกมาก

สีส้ม บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ โดย

วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง ดังนี้

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อมือ

ควรล้างมือทุกครั้ง

หลัง ออกจากห้องส้วม **หลัง** สัมผัสสิ่งสกปรก

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร **ก่อน** รับประทานอาหาร

แหล่งข้อมูล : ศูนย์ควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี