

"ล้างมืออย่างไรให้สะอาด"

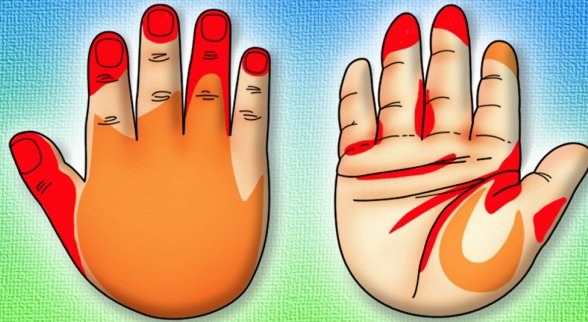
บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ถึง

สีแดง

บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย

สีส้ม

บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง



วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

หลังใช้ห้องน้ำ / ห้องส้วม หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก

ก่อนเตรียม - ประงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร

ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



6. ปลายนิ้วมือถูว่างฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ

แหล่งข้อมูล : ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อในโรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ

กรมอนามัย

ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

