

ล้างมือ 7 ขั้นตอน

ถอดนาฬิกา
เครื่องประดับ
ทุกครั้ง



เฉียง



1. ฝ่ามือถูฝ่ามือด้านข้าง

2. ฝ่ามือถูฝ่ามือและ
นิ้วชอกนิ้วมือ

หน้า



หลัง



3. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้ว
ชอกนิ้วมือ

ปั้น



4. หลังนิ้วถูฝ่ามือ

โป้ง



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ

ปลาย



6. ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

ข้อ



7. ถูรอบข้อมือ



หยุด เชื้อโรคร้ายเข้าสู่ร่างกายคุณ
ด้วยการล้างมือให้สะอาด
อย่างถูกวิธี

บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ถึง



สีแดง คือ
บริเวณที่พบ
ความสกปรกมาก



สีส้ม คือ
บริเวณที่พบ
ความสกปรกปานกลาง

5 เวลาสำคัญที่ต้องล้างมือ



BIDI สถาบันบำราศนราดูร
Bamrasradura Infectious Diseases Institute
www.bamras.ddc.moph.go.th



สำนักงานป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อ และเชื้อดื้อยาในโรงพยาบาล
สถาบันบำราศนราดูร โทร. 02-5903652
www.bit.ly/2ZB4srT

BIDI สถาบันบำราศนราดูร
Bamrasradura Infectious Diseases Institute



สุขภาพดี...

เริ่มต้นที่มือสะอาด