

ล้างมือ...ลดโรค

7 ขั้นตอน ทำ 5 ครั้ง สลับกันทีละ 2 ขั้ง

การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ที่ถูกวิธีเพียง 15 วินาที ช่วยลดการติดเชื้อโรคได้ถึง ร้อยละ 90

ผ่ามือชุ่มน้ำและน้ำยาลูซอกันไว้

ผ่ามือชุ่นผ่ามือ

1

2

ผ่ามือชุ่นผ่ามือและน้ำยาลูซอกันไว้

3

กรณีที่ไม่สามารถใช้น้ำและสบู่

ควรเลือกเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ

ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 60%

ผ่ามือชุ่นรอบข้อมือ

6

5

หลังน้ำยาลูซอกันไว้

ปลายน้ำยาลูซอกาวผ่ามือ

ผ่ามือชุ่นหัวแม่มือโดยรอบ

หลังจากใช้ห้องน้ำ

หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น ขยาย สัตว์เลี้ยง น้ำมูก

ไอหรือจาม ฯลฯ

ก่อน

ก่อนรับประทานอาหาร

ก่อนเริ่มงาน เมื่อมีการจัดการเกี่ยวกับอาหาร

เมื่อต้องเปลี่ยนป้ายด้วยอาการอาเจียนหรือท้องเสีย



ควรระวังค่า..การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลนี้ ไม่สามารถกำจัดเชื้อโรคได้ทั้งหมด รวมถึงไม่สามารถล้างสารเคมีบางอย่างได้



เรียนรู้โดย : นายอนุวงศ์ แจ้งตี นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

ที่มา : - When and How to Wash Your Hands เข้าสู่ได้จาก

<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

- สุขอนามัยของเมืองน้ำตก : บทบาทพยาบาล เข้าสู่ได้จาก

<https://he02.tci-thaijio.org/index.php/ns/article/view/86072>

- ล้างมือบ่อยครั้ง ช่วยลดเชื้อโรค <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh>

- ล้างมือ 7 ขั้นตอน สะอาดอย่าง ห่างไกล COVID-19

<https://med.mahidol.ac.th/th/COVID-19/regulation/14apr2020-1213>



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักงานน้ำดื่ม กรุงเทพมหานคร

f @FoodSanitation

Food Sanitation Division Health Department BMA