



# ล้างมือ... ลดโรค

ขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

การล้างมือด้วยวิธีนี้ไม่ต่ำกว่า 20 วินาที แล้วจึงล้างออกจะ ช่วยป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ตัวเรา ได้ดีขึ้น



**1** ฝ่ามือถูฝ่ามือ



**2** ฝ่ามือถูหลังมือ



**3** ประกบฝ่ามือ ถูซอกนิ้ว



**4** หลังนิ้วมือ ถูฝ่ามือ



**5** ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบ



**6** ปลายนิ้ว ถูขวางฝ่ามือ



**7** ถูรอบข้อมือ

องค์การอนามัยโลก แนะนำให้เราล้างมือ ทุกครั้งที่

1. มือสกปรก
2. หลังไอหรือจาม
3. ก่อน ระหว่าง และหลังจัดเตรียม อาหาร
4. ก่อนรับประทานอาหาร
5. หลังเข้าห้องน้ำ
6. หลังจากสัมผัสสัตว์หรือซากสัตว์



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

@foodsantiation

Food Sanitation Division Health Department BMA

เรียบเรียงโดย : นางวิไลรัตน์ เชี่ยวชาญ นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

ที่มา : - When and How to Wash Your Hands เข้าถึงได้จาก <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>

- สุขอนามัยของมือกับการป้องกันโรค: บทบาทพยาบาล เข้าถึงได้จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ns/article/view/86072>

- วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน สะอาดง่าย ห่างไกล COVID-19 <https://med.mahidol.ac.th/th/COVID-19/regulation/14apr2020-1213>

- The standard of people เข้าถึงได้จาก <https://thestandard.co/when-should-we-wash-our-hands>