

“ล้างมือให้สะอาด ปราศจากเชื้อโรค”
ด้วยสบู่และน้ำสะอาด 7 ขั้นตอน ดังนี้



- ขั้นที่ 1 ฝ่ามือถูกัน
- ขั้นที่ 2 ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วมือ
- ขั้นที่ 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและซอกนิ้วมือ
- ขั้นที่ 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- ขั้นที่ 5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
- ขั้นที่ 6 ปลายนิ้วถูฝ่ามือ
- ขั้นที่ 7 ถูรอบข้อมือ

ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง
เช็ดมือด้วยกระดาษเช็ดมือ และไม่ควรใช้
ผ้าผืนเดียวเช็ดทุกอย่างมาเช็ดมือ

อุปกรณ์จำเป็นในการล้างมือ



ทำไมต้องใช้สบู่เหลวในการล้างมือ

เพราะสบู่เหลวสามารถซอกซอนเข้าไปได้ดีกว่า
และยังดึงคราบสกปรกออกมาได้ดีกว่า ทำให้
สะอาดกว่าการล้างน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียว

*การใช้สบู่ก้อน อาจมีเชื้อโรคจะสะสมบน
ก้อนสบู่ หากสบู่ก้อนนั้นไม่สะอาด*



กระดาษเช็ดมือ

ไม่ควรใช้ผ้าผืนเดียวเช็ดตลอดเวลาในการทำ
กิจกรรม เนื่องจากจะทำให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค
ที่สะสมอยู่ในผ้า จึงควรใช้กระดาษเช็ดมือที่ใช้แล้วทิ้ง



กองสุขาภิบาลอาหาร
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



โทรศัพท์ 0 2640 9981-2 โทรสาร 0 2640 9981-2 กด 5
ศูนย์ กทม. 1555

www.foodsanitation.bangkok.go.th
www.bangkok.go.th/health

@bma.health

กสอ.02/01/60



BMA
NOW!
ผลักดันกับใจ แก้ไขกับที่

การล้างมือ



อันตราย จากการ หยิบจับอาหาร



มือเป็นอวัยวะที่สำคัญของคนที่ใช้ในการหยิบจับสิ่งของ และทำกิจกรรมระหว่างการขายอาหารที่อาจก่อให้เกิด การปนเปื้อนเชื้อโรค ได้แก่ การใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง การหยิบเงินทอน การจับถังขยะ ล้าง และ แกะ แกาผิวหนัง และการเข้าห้องน้ำ โดยไม่ล้างมือให้สะอาด เป็นต้น ซึ่งอาจนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และสามารถกระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

วิธีแพร่กระจายได้ง่ายที่สุด คือ ผ่านการสัมผัส มือที่ไม่สะอาด จากการสัมผัสกันโดยตรงหรือผ่านตัวกลาง โดยจะพบบ่อย ในผู้จำหน่ายอาหารที่ไม่ตระหนักถึงความสะอาด และใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง อาหารจึงเป็นตัวกลางที่จะนำเอาเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภคและทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ผู้ประกอบการอาหารจำเป็นต้องล้างมือบ่อยๆ เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

หากมือไม่สะอาด อาจมีเชื้อ ที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้

โรคท้องร่วง ท้องเสีย

โรคอาหารเป็นพิษ

โรคบิด

โรคไข้หวัดนก

วัณโรค

โรคมือ เท้า ปาก

โรคหูดหงอน

โรคตับอักเสบ

โรคผิวหนัง ผื่นคันอักเสบ

โรคเจ็บคอ หลอดลมอักเสบ

การดูแลมือให้สะอาด
เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค
โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- หลังเข้าห้องส้วม
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก จับต้องขยะ
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ถึง



- บริเวณที่พบปานกลาง
- บริเวณที่พบบ่อย

