



การล้างมือ วิธีที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอนต่อไปนี้

1. **ฝ่ามือถูฝ่ามือ** : เริ่มต้นการล้างมือง่ายๆ ด้วยการถูสบูขึ้นมาเล็กน้อยพอขึ้นฟอง ก่อนนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและ ถูให้ทั่ว จนรู้สึกสะอาด
2. **ฝ่ามือถูหลังมือ** : ปาดฟองสบูมาที่หลังมือ แล้วล้างมือต่อโดยการใช้ฝ่ามือถูหลังมือและซอกนิ้วให้สะอาด จากนั้นสลับข้าง วิธีนี้จะทำให้ฆ่าเชื้อโรคบริเวณหลังมือที่เราไม่ค่อยล้างกันไป
3. **ประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว** : พลิกมือกลับมาประกบกัน ก่อนจะล้างมือให้สะอาดด้วยการถูซอกนิ้วด้วยสบูให้สะอาดหมดจด
4. **ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว** : กำกำปั้นข้างหนึ่งขึ้นล้างมือต่อ โดยใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งขัดบริเวณหลังนิ้ว สลับข้างทำแบบเดียวกันจนรู้สึกว่ามือสะอาด
5. **ถูนิ้วหัวแม่มือ** : ถูนิ้วหัวแม่มือก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบแล้วหมุนวนด้วยฟองสบูเป็นวงกลม ทำให้สะอาดทั้งสองด้าน
6. **ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว** : แขนข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างขัดฟองสบูตามแนวขวางจนทั่ว แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน
7. **ถูรอบข้อมือ** : กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง แล้วถูวนไปรอบๆ จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกัน วิธีนี้จะช่วยให้ข้อมือสะอาด



ควรล้างมือ
ทุกครั้ง

ก่อน เติร์ม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม

ข้อมูลจาก กรมอนามัย