

ล้างมือ...ล้างมือ

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆมากมาย
และเป็นสื่อนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้
ดังนั้นต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

ล้างมือ 7 ขั้นตอน



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูชอกนิ้ว



4 หลังนิ้วมือ
ถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบด้วยฝ่ามือ



2 ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูชอกนิ้ว



6 ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



1 ฝ่ามือถูกัน



7 ถูรอบข้อมือ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ