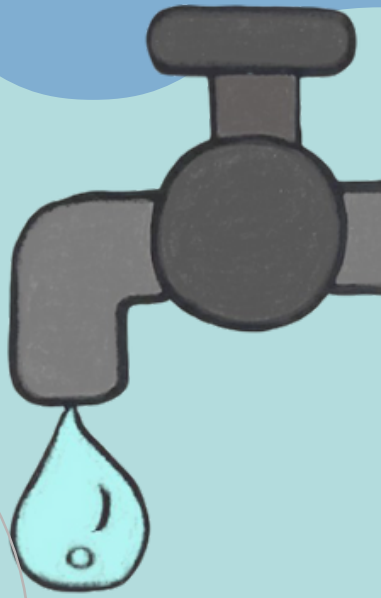


# 7 ขั้นตอน การล้างมือ



1 ฝ่ามือถูกัน



2 ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



4 หลังนิ้วถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ



6 ปลายนิ้วมือถู ขวางฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อมือ

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เน้นหลัก

2 ก่อน

ก่อนทำอาหาร

ก่อนรับประทานอาหาร

5 หลัง

หลังเข้าห้องส้วม

หลังจับสิ่งสกปรก

หลังเยี่ยมผู้ป่วย

หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง

หลังกลับจากนอกบ้าน

