

## ล้างมืออย่างไร ให้สะอาดสูงสุด

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 15 ก.ค. 2552

ขณะนี้เชื้อโรคใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย ทำให้เราต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาด ทั้งอาหารที่รับประทาน มือที่สัมผัสอาหาร เพื่อป้องกันการติดโรคต่างๆ ตามคำขวัญที่ว่า กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ มาเรียนรู้วิธีล้างมือที่ถูกต้อง เพื่อความสะอาดกันดีกว่า

ล้างมือด้วยสบู่เหลว 6 ขั้นตอน นานอย่างน้อย 40-60 วินาที ก่อนรับประทานอาหาร เตรียม/ปรุงอาหาร หลังขับถ่าย หยิบจับสิ่งสกปรกหรือสัมผัสสัตว์เลี้ยงและสัตว์ปีก

### 6 ขั้นตอน วิธีล้างมือให้สะอาด

**ขั้นตอนที่ 1** ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้า 5 ครั้ง โดยเน้นซอกนิ้วมือ

**ขั้นตอนที่ 2** ฟอกหลังมือและง่ามนิ้วมือด้านหลังข้างละ 5 ครั้ง โดยเน้นซอกนิ้วมือ

**ขั้นตอนที่ 3** ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลังข้างละ 5 ครั้ง

**ขั้นตอนที่ 4** ฟอกนิ้วหัวแม่มือ ข้างละ 5 ครั้ง

**ขั้นตอนที่ 5** ฟอกปลายนิ้วมือ เล็บ โดยหมุนวนไปบนฝ่ามือ ข้างละ 5 ครั้ง

**ขั้นตอนที่ 6** ฟอกรอบข้อมือโดยรอบข้างละ 5 ครั้ง

ข้อมูลจาก ไอเอ็นเอ็น