

## การล้างมือ

### การล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด

การล้างมือบ่อยๆ จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ เหงื่อ ไขมัน ที่ออกมาตามธรรมชาติ และลดจำนวนเชื้อโรคที่อาศัยอยู่ชั่วคราวบนมือ การล้างมืออย่างถูกวิธี ต้องล้างด้วยสบู่ก่อน หรือสบู่เหลว ใช้เวลาในการฟอกมือนานประมาณ 15 - 20 วินาที และล้างออกด้วยน้ำสะอาด

### การล้างมือด้วยเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

การล้างมือในกรณีรีบด่วน หรือไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำ และมือไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรกให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล บีบแอลกอฮอล์เจล ประมาณ 10 มิลลิลิตร และถูบมือให้ทั่วใช้เวลาประมาณ 15 - 25 วินาที (หากใช้แอลกอฮอล์เจล ไม่ต้องล้างมือซ้ำด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)

### การล้างมือ 7 ขั้นตอน



ฝ่ามือถูฝ่ามือ



ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว



ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว



หลังนิ้วมือ  
ถูฝ่ามือ



ถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบฝ่ามือ



ปลายนิ้วถู  
ขวางฝ่ามือ



ถูรอบข้อมือ