

ล้างมืออย่างไรให้สะอาด

บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง

สีแดง : บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย

สีส้ม : บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง



วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน



1 ฝ่ามือถูกัน



2 ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูขอกมือ



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูขอกัน



4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6 ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อนิ้ว

หลัง ใช้ห้องน้ำ-ห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
ก่อนเตรียม-ปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร
ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

