

ล้างมือ ให้ถูกวิธี

ป้องกันการติดเชื้อ



ทำไมต้องล้างมือ ?

- 1** การล้างมือสามารถกำจัดหรือลดปริมาณเชื้อโรค
- 2** ช่วยป้องกันโรคเข้าสู่ช่องปาก ตา จมูก และป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น
- 3** การล้างมือเป็นการป้องกันโรคเบื้องต้นที่ได้ผลดี
- 4** ควรล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหาร

วิธีล้างมือ



1 เอน้ำรดมือให้ทั่วแล้วถูมือ



2 ถูสบู่ให้ทั่วมือ ใช้ฝ่ามือถูกัน



3 ถูทำความสะอาดบริเวณซอกนิ้วมือ



4 ถูบริเวณปลายเล็บและปลายนิ้ว รวมถึงเส้นลายมือ



5 ถูบริเวณหลังมือ



6 ควรล้างมืออย่างน้อย 1-2 นาที

ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

