



# ล้างมืออย่างไร ? ให้ปลอดภัยจากโรค

การล้างมือ  
ที่ถูกต้อง ลดอาการ  
ท้องเสียได้  
**47%**



ขั้นที่ **1.**  
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่  
ชะล้างแบคทีเรียได้หมดจด  
มากกว่าการใช้น้ำเปล่า  
เพียงอย่างเดียว

ขั้นที่ **2.**  
ถูฝ่ามือนาน  
**20 วินาที**  
95% ของคนทั่วไปใช้เวลา  
ล้างมือไม่ถึง 20 วินาที

ขั้นที่ **3.**  
ล้างมือผ่านน้ำ  
การใช้น้ำนิ่งล้างมือ  
เชื้อโรคอาจปนเปื้อน  
กลับมาได้อีกครั้ง

ขั้นที่ **4.**  
เช็ดมือให้แห้ง  
มือที่เปียกมีโอกาสแพร่เชื้อโรค  
ได้มากกว่ามือแห้ง

ขั้นที่ **5.**  
ใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ  
แอลกอฮอล์ล้างมือของอินนิเชียล  
สามารถกำจัดเชื้อโรคได้  
99.9%

**35%**

ของคนทั่วไปไม่เชื่อว่า  
เพื่อนร่วมงานล้างมือ  
เป็นประจำ

## วิธีการล้างมืออย่างถูกต้อง

- ถูฝ่ามือให้ทั่ว
- ถูหลังมือ
- ถูซอกนิ้ว
- ถูนิ้วโป้ง
- ถูซอกเล็บ
- ถูข้อมือทั้งสองข้าง