



15 ตุลาคม “วันล้างมือโลก”

GLOBAL HAND WASHING DAY

“**รวมกันเป็นหนึ่ง**



“**เพื่อสุขอนามัยของมือ**”

Unite for Universal Hand Hygiene



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565



15 ตุลาคม “วันล้างมือโลก”
GLOBAL HAND WASHING DAY

เลขเด็ด... “มือสะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่



7 ขั้นตอน



1 ฟ่ำมือถูกัน



2 ฟ่ำมือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



3 ฟ่ำมือถูฟ่ำมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



4 หลังนิ้วมือถูฟ่ำมือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฟ่ำมือ



6 ปลายนิ้วมือ ถูขวางฟ่ำมือ



7 ถูรอบซอกมือ

2 ก่อน

ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนกินอาหาร

5 หลัง

หลังเข้าห้องส้วม
หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง
หลังกลับจากโรงพยาบาล
หลังกลับมาจากนอกบ้าน

“รวมกันเป็นหนึ่ง เพื่อสุขอนามัยของมือ”
Unite for Universal Hand Hygiene



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565