

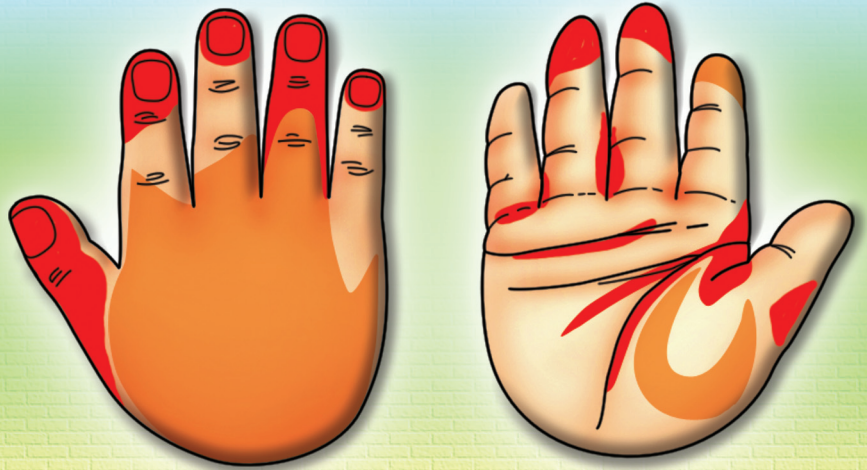
บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ถึง

สีแดง

บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย

สีส้ม

บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง



วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

หลังใช้ห้องน้ำ / ห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
ก่อนเตรียม - ประุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร

ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



การล้างมือ ที่ถูกสุขลักษณะ



กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

มือนำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง



พยาธิต่าง ๆ

พยาธิต่าง ๆ แบคทีเรีย ไวรัส สามารถติดมากับมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือใช้มือสัมผัสสิ่งสกปรก หรือแม้แต่ร่างกายของเราเอง เพราะเชื้อโรคมีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม หากมือสัมผัสอุจจาระ แผล ฝี หนอง สิว ขยะ สิ่งสกปรกต่าง ๆ แล้วไปสัมผัสอาหาร อาจทำให้อาหารปนเปื้อนแล้วติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ หรือหากเราใช้มือหยิบอาหารเข้าปากก็จะทำให้เราได้รับเชื้อโรคเหล่านั้นได้



แบคทีเรีย



เชื้อโรคอื่น ๆ

การดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค

1. ล้างมือให้สะอาด ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมปรุงอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือจับต้องสิ่งสกปรก เช่น ขยะ เป็นต้น
2. ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสุกโดยตรง ใช้ช้อนหรืออุปกรณ์หยิบ/ตัก/คีบอาหาร



3. ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
4. หากมือมีบาดแผล ต้องปิดพลาสติกแบบกันน้ำ ป้องกันเชื้อโรคแพร่ไปสู่อาหาร

