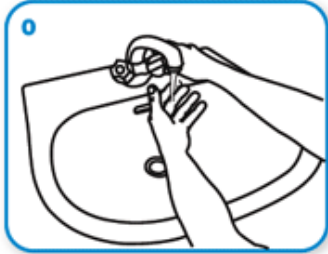


# มือที่สะอาดป้องกันการติดเชื้อ

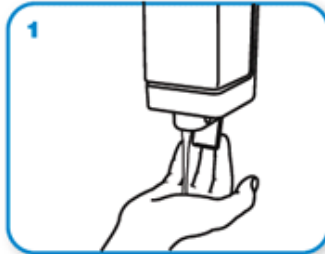
## ป้องกันตัวของคุณเอง

- ทำความสะอาดมืออย่างสม่ำเสมอ
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำและเช็ดให้แห้ง
- ใช้แอลกอฮอล์ถูมือหากคุณ**ไม่สามารถเข้าถึงสบู่และน้ำ**ได้ทันที

การล้างมืออย่างถูกต้องใช้เวลาานพอ ๆ กับการร้องเพลง "สุขสันต์วันเกิด" สองครั้งและการล้างมือถือเป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ดีและถูกที่สุด ในกรณีที่ไม่มีเวลาอาจอนุโลมให้ใช้แอลกอฮอล์ได้ แต่ข้อจำกัดของแอลกอฮอล์ก็คือไม่ได้ฆ่าเชื้อโรคทุกชนิด ดังนั้นการใช้แอลกอฮอล์หรือผลิตภัณฑ์ล้างมือแห้ง ไม่ได้ดีไปกว่าการล้างมือด้วยสบู่เท่าไรเลย



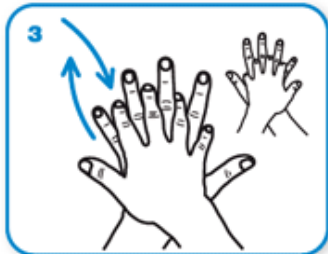
ทำมือให้เปียกด้วยน้ำ



ใช้สบู่มากพอที่จะครอบคลุมพื้นผิวมือทั้งหมด



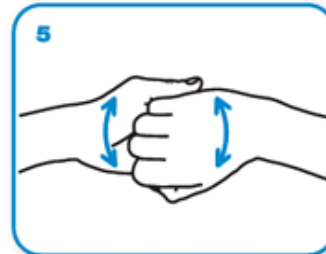
ถูฝ่ามือด้วยฝ่ามือ



ฝ่ามือขวาไปด้านหลัง ด้วยนิ้วที่สอดประสานกันและทำในทางกลับกัน



ประกบฝ่ามือกับฝ่ามือโดยใช้นิ้วประสานกัน



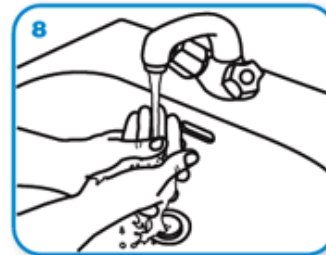
ด้านหลังของนิ้วมือกับฝ่ามือตรงข้ามกับนิ้วประสานกัน



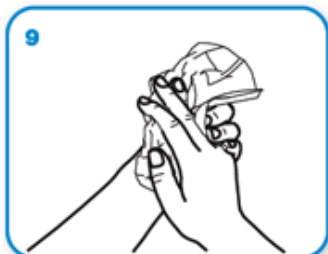
หัวแม่มือขวามวนบนหัวแม่มือซ้ายและทำสลับกับอีกข้าง



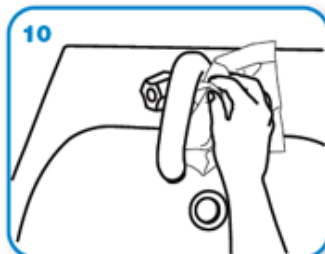
ถูและหมุนไปข้างหน้าข้างหลังด้วยนิ้วมือขวามวนฝ่ามือซ้ายและทำสลับอีกข้าง



ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า



เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง



ใช้ผ้าปิดหัวก๊อกน้ำ



...และมือของคุณจะสะอาดและปลอดภัยจากเชื้อโรค