





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

15 ตุลาคม “วันล้างมือโลก”
GLOBAL HAND WASHING DAY

เลขเด็ด... “มือสะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่

7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูกัน
2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
7. ถูรอบข้อนิ้ว

2 ก่อน

ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนกินอาหาร

5 หลัง

หลังเข้าห้องส้วม
หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง
หลังกลับจากโรงพยาบาล
หลังกลับมาจากนอกบ้าน

“รวมกันเป็นหนึ่ง เพื่อสุขอนามัยของมือ” Unite for Universal Hand Hygiene

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สถานเฝ้าระวังโรค
รับความรู้อันรวดเร็ว COVID-19



จัดทำโดย สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565