

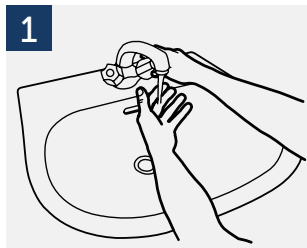
ขั้นตอน การล้างมือ อย่างเหมาะสม

รวมเวลา: 60 วินาที

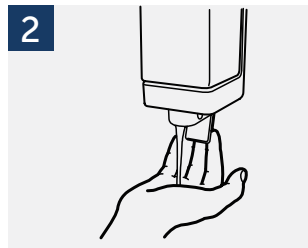


คำแนะนำเพิ่มเติม:

- ทำความสะอาดมือบ่อยๆ
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ จากนั้นเช็ดให้แห้งเสมอ
- ใช้แอลกอฮอล์ฮอล์ดูมือ ถ้ายังไม่มีสบู่และน้ำ



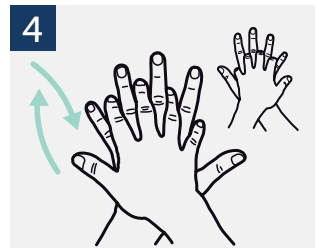
1 มือที่เปียกและน้ำ



2 ถูสบู่ให้ทั่วทุกพื้นผิวของมือ



3 ถูฝ่ามือกับฝ่ามือ



4 ให้ฝ่ามือข้างหนึ่งทับอีกข้างโดยที่นิ้วไขว้กันและทำสลับกับอีกข้าง



5 ฝ่ามือกับฝ่ามือโดยให้นิ้วมือไขว้กัน



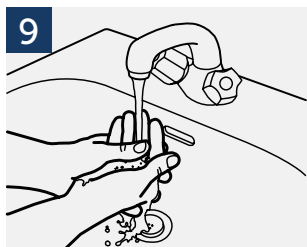
6 ถูด้านหลังของนิ้วมือกับฝ่ามือโดยให้นิ้วมือประสานกัน



7 ให้นิ้วหัวแม่มือซ้ายอยู่ในฝ่ามือขวาและถูเป็นวงกลมและสลับข้างทำเช่นเดิม



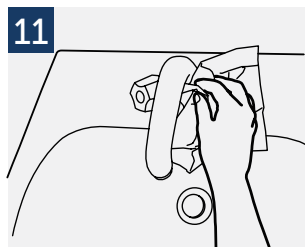
8 ถูเป็นวงกลม โดยให้นิ้วมือขวาอยู่ในฝ่ามือซ้ายและสลับข้างทำเช่นเดิม



9 ล้างมือด้วยน้ำ



10 เช็ดให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียว



11 ใช้กระดาษเช็ดมือปิดก๊อกน้ำ



12 ตอนนี้มือของคุณปลอดภัยแล้ว