

“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง
สลับกันทั้ง 2 ข้าง



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

- คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย
- หลังการขับถ่าย
- ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



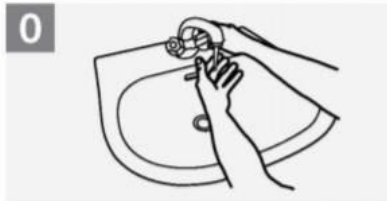
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค <http://beid.ddc.moph.go.th>



วิธีการล้างมือ

ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำเมื่อเห็นว่ามือสกปรก หรือถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

 ระยะเวลาที่ใช้ 40-60 วินาที



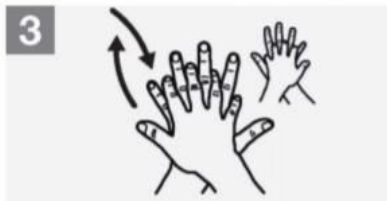
0 ล้างมือทั้งสองข้างด้วยน้ำให้เปียกชุ่ม



1 ขโมมสบู่ให้ทั่วมือทั้งสองข้าง



2 ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



3 ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและประสานนิ้วเข้าไปถูซอกนิ้วทำสลับกับมืออีกข้าง



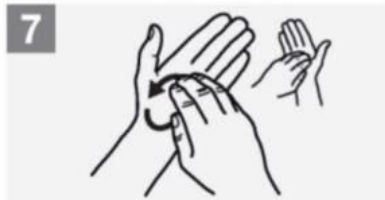
4 ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือด้วยนิ้วที่ประสานกัน



5 กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วถูฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง



6 ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ประสานกันกำรอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง



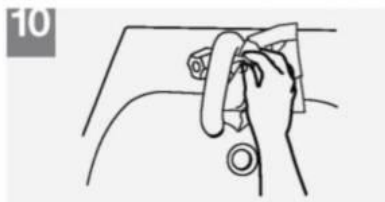
7 ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง



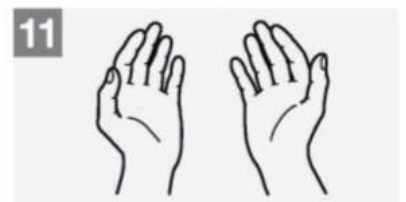
8 ล้างมือทั้งสองข้างด้วยน้ำสะอาด



9 เช็ดมือทั้งสองข้างให้แห้งสนิทด้วยกระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



10 ปิดก๊อกน้ำด้วยกระดาษเช็ดมือ



11 เมื่อมือของคุณสะอาด จะลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ



World Health
Organization
Thailand

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

การปฏิบัติตนระหว่างอยู่ในพื้นที่เฝ้าระวัง "โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019"



หมั่นล้างมือให้ถูกวิธี
ด้วยน้ำ และสบู่



สวมหน้ากากอนามัย แล้วล้างมือทุกครั้ง
หลังสวมหน้ากาก เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น
ออกจากห้องพัก หรือที่สาธารณะ
เช่น ห้องโถง ลิฟต์

ไม่ใช่ของใช้ส่วนตัว
ร่วมกับผู้อื่น เช่น
แก้วน้ำ อุปกรณ์
รับประทานอาหาร
ผ้าเช็ดหน้า อื่นๆ



ทิ้งหน้ากากอนามัย กระดาษชำระ
ในถังที่เจ้าหน้าที่จัดเตรียมไว้เท่านั้น



สังเกตอาการตนเอง ถ้ามีไข้ ไอ เจ็บคอ
หายใจหอบเหนื่อย หรือหากรู้สึกไม่สบายตัว
กังวล ไม่สบายใจ เครียดให้รีบแจ้ง
เจ้าหน้าที่ที่ดูแลทันที



ปฏิบัติตามคำแนะนำ
ของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด





4 ข้อต้องรู้ ป้องกัน ไวรัสโคโรนา

1 ต้องกินอาหาร
ที่ปรุงสุกเท่านั้น



2 ต้องใช้ช้อนกลาง
เมื่อกินอาหารร่วมกัน



3 ต้องล้างมือทุกครั้ง
ด้วยน้ำและสบู่หรือใช้
เจลล้างมือเมื่อสัมผัส
สิ่งสกปรก



4 ต้องสวมหน้ากากอนามัย
ทุกครั้ง เมื่อไปในแหล่งชุมชน
หรือพื้นที่เสี่ยง

มีไข่ มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ

ควรรีบปรึกษาแพทย์

ด้วยความห่วงใย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

โทร. 055-411439 ต่อ 112,116

