
Global Handwashing Day
October 15
วันล้างมือโลก 20 วินาที
ประจำปี 2569
เพื่อภารกิจมือสะอาด
20 Seconds to Clean Hands
มือสะอาด สุขภาพดี เริ่มที่มือเรา
7 ขั้นตอน ล้างมือให้ถูกวิธี นาน 20 วินาที
1 ฝ่ามือถูกัน
2 ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูกซอกนิ้ว
3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
6 ปลายนิ้วมือถูวางฝ่ามือ
7 ถูรอบข้อมือ


1
ใส่น้ำยาทำความสะอาดมือ
ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
หรือสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ
ลงบนฝ่ามือ
2
ฟอกฝ่ามือ
และง่ามนิ้วมือด้านหน้า
3
ฟอกหลังมือ
และง่ามนิ้วมือด้านหลัง
4
ฟอกนิ้วและ
ข้อนิ้วมือด้านหลัง
5
ฟอกนิ้วหัวแม่มือ
6
ฟอกปลายนิ้วมือ
7
ฟอกรอบข้อมือ
7 การล้างมือ 7 ขั้นตอน
โดยฟอกสลับกันทั้ง 2 ข้าง
โดย กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองขาม อำเภออาจสามารถ จังหวัดร้อยเอ็ด

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลหนองขาม ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนทุกๆ ท่าน ให้ความสำคัญกับการล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันเชื้อโรคด้วยการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยลดการแพร่กระจาย ของเชื้อโรคและลดความเสี่ยงในการเจ็บป่วย เพียงล้างมือให้ถูกวิธี 7 ขั้นตอน นาน 20 วินาที พร้อมจดจำหลัก “2 ก่อน 5 หลัง” เพื่อสุขอนามัยที่ดีในทุกวัน

✨ **การล้างมือ ๗ ขั้นตอน ที่ถูกต้องมีดังนี้**

– ฝ่ามือถูกัน
– ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
– ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
– หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
– ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
– ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
– ถูรอบข้อมือ

หลัก 2 ก่อน

****ก่อนทำอาหาร**

****ก่อนรับประทานอาหาร**

หลัก 5 หลัง

1. หลังเข้าห้องส้วม
2.หลังหยิบจับสิ่งสกปรก
3.หลังเยี่ยมผู้ป่วย
4.หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์
5.หลังกลับจากนอกบ้าน

เริ่มต้นวันนี้ ใช้เวลาเพียง 20 วินาที ล้างมือให้สะอาด เพื่อสุขภาพที่ดีของเรา