

ขอความร่วมมือให้ทุกท่านปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคระบาด



# การล้างมือ

พื้นฐานของการป้องกันโรคระบาดรวมโรคจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ คือ “การล้างมือ” และ “มารยาทในการไอซึ่งหมายถึงการสวมหน้ากาก”

จากการสัมผัสสิ่งต่างๆ เช่น ลูกบิดประตู และ ห่วงจับบนรถไฟฟ้า เป็นต้น มีความเป็นไปได้ที่ไวรัสจะติดอยู่ที่มือของเราด้วย **เมื่อกลับบ้านหลังจากออกไปทำธุระข้างนอก, ก่อนและหลังการประกอบอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น ให้หมั่นล้างมือ**

## วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

手洗いの  
前に

• เล็บมือ ตัดให้สั้น  
• นาฬิกาและแหวน ถอดออก

1



1. หลังมือเปียกด้วยน้ำที่เปิดไหลแล้ว นำสบู่ใส่มือ แล้วถูด้วยฝ่ามือให้มากๆ

2



2. ถูหลังมือโดยเหยียดหลังมือออก

3



3. ถูระหว่างปลายนิ้วและเล็บมือเน้นๆ

4



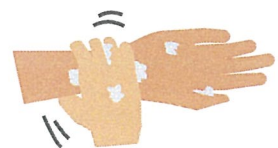
4. ทำความสะอาดระหว่างนิ้วมือ

5



5. ทำความสะอาดนิ้วโป้งและฝ่ามือโดยถูในลักษณะบิดวน

6



6. อย่าลืมทำความสะอาดบริเวณข้อนิ้วด้วย

เมื่อทำความสะอาดด้วยสบู่เรียบร้อยแล้ว  
ใช้น้ำล้างออกให้หมด  
ใช้ผ้าหรือกระดาษเช็ดมือที่สะอาด  
เช็ดดีๆ ให้น้ำออกจากมือจนแห้ง

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

