



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

วันนี้คุณล้างมือแล้วหรือยัง?

อย่าลืมล้างมือให้สะอาดด้วยวิธี 7 ขั้นตอน นะคะ

ป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



1



ฝ่ามือถูกัน

2



ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว

3



ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว

4



หลังนิ้วมือ
ถูฝ่ามือ

5



ฝ่ามือถูนนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

6



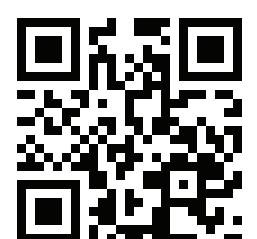
ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

7



ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี จัดทำโดย : สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง



อ่านความรู้เพิ่มเติม <http://mwi.anamai.moph.go.th>

เผยแพร่ : 2 มีนาคม 2563

