

คุณภาพที่ดีในการดูแลระยะยาว

๒๒ ให้ล้างมือบ่อย ๆ

ในขณะที่ล้างมือสิ่งที่ยั้
องระมัดระวังเป็นพิเศษ



นิ้วมือ

ซอกนิ้ว

ฝ่ามือ

หลังมือ

ข้อมือ

ข้อบ่งชี้ในการล้าง
มือของบุคคล
โดยทั่วไป



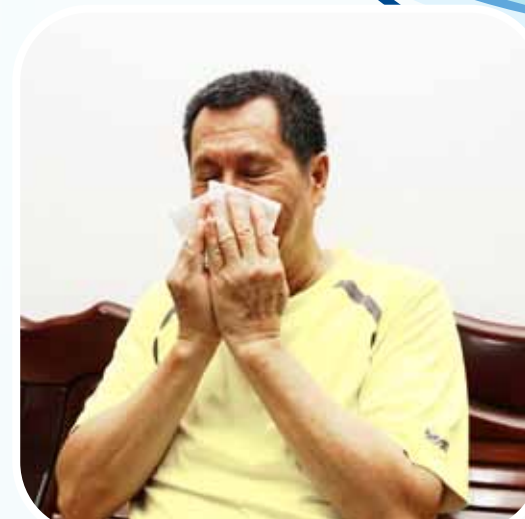
ก่อนรับประทานอาหาร



ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย



หลังจากออกจากห้องน้ำ



หลังเช็ดน้ำมูก ไอ หรือจาม



หลังจากตรวจโรค เป็นต้น

๕ ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง



เปียก

ทำมือทั้งสองข้างให้เปียกด้วยน้ำ



ถู

ใช้สบู่เหลว ถูฝ่ามือ หลังมือ
นิ้วมือไปมาอย่างน้อย 20 วินาที



รด

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำที่
กำลังไหลรินจากก๊อกน้ำ



ล้าง

ใช้น้ำล้างก๊อกน้ำให้สะอาด
และอย่าลืมปิดก๊อกน้ำ



เช็ด

ใช้เครื่องเป่ามือหรือ
กระดาษเช็ดมือให้แห้ง