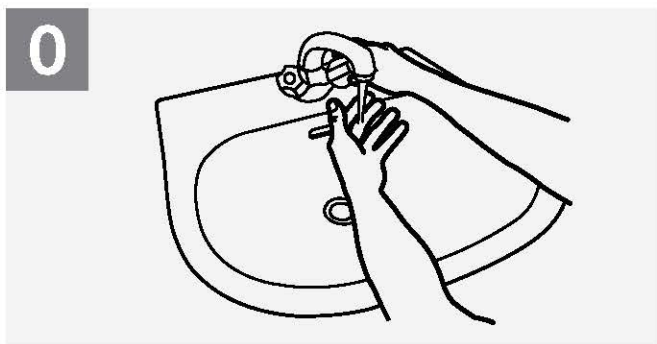


# วิธีการล้างมือ

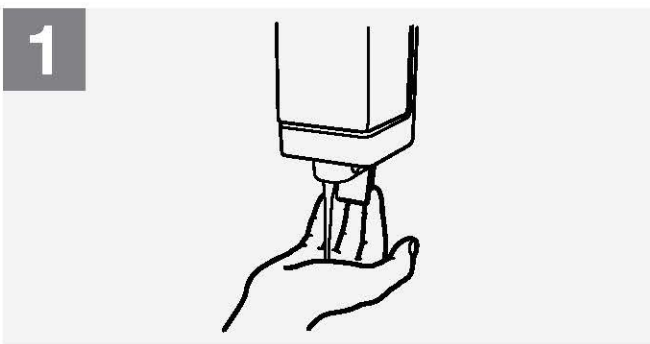
ล้างมือด้วยสบู่กับน้ำเมื่อเห็นว่ามือสกปรก หรือถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์



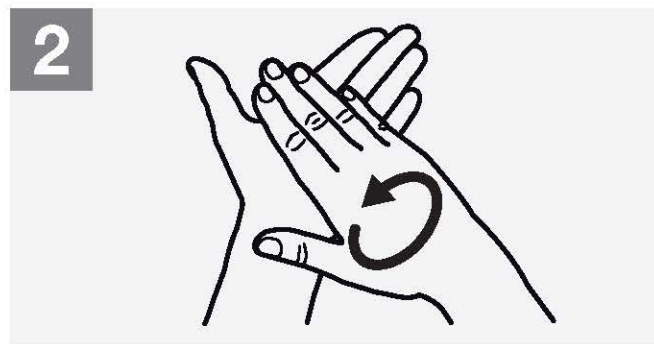
ระยะเวลาที่ใช้ 40-60 วินาที



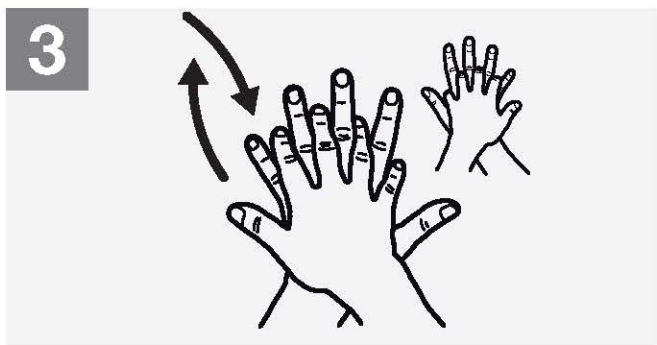
ล้างมือทั้งสองข้างด้วยน้ำให้เปียกชุ่ม



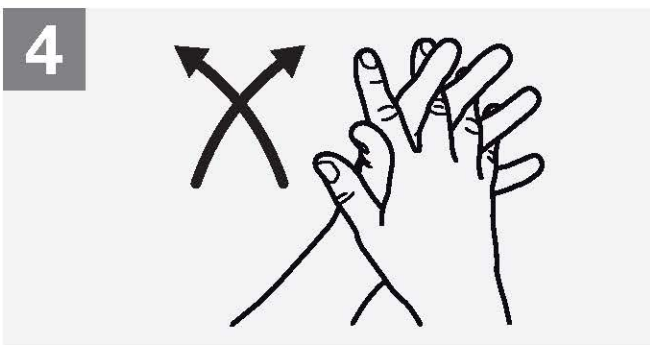
ชโลมสบู่ให้ทั่วมือทั้งสองข้าง



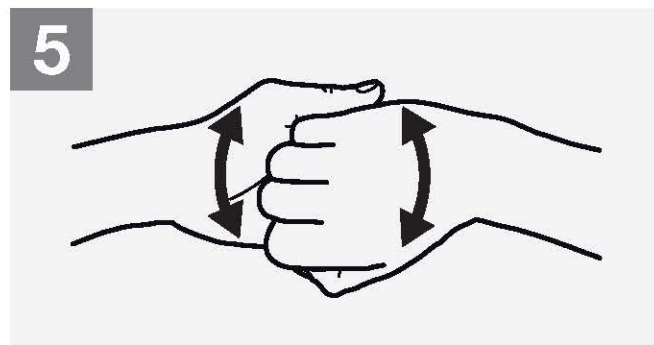
ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน



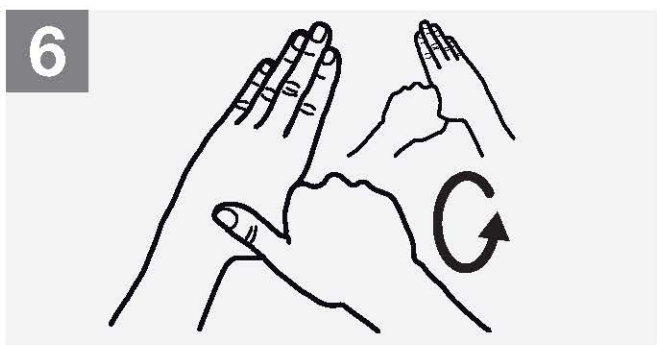
ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและประสานนิ้วเข้าไปถูซอกนิ้วทำสลับกับมืออีกข้าง



ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือด้วยนิ้วที่ประสานกัน



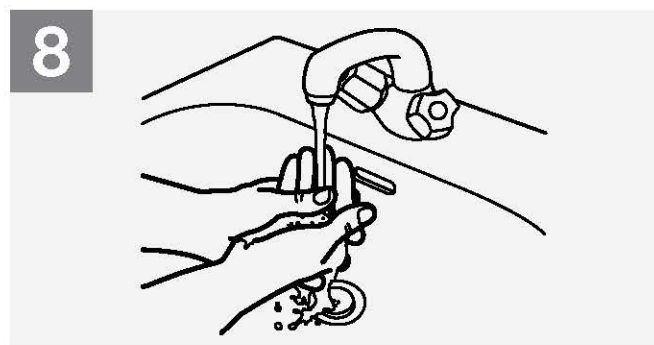
กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วถูฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง



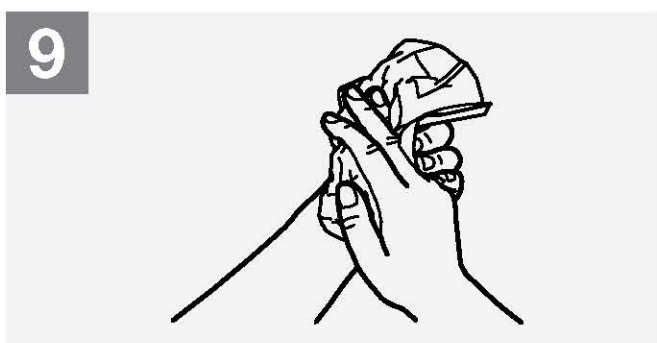
ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ประสานกันกำรอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง



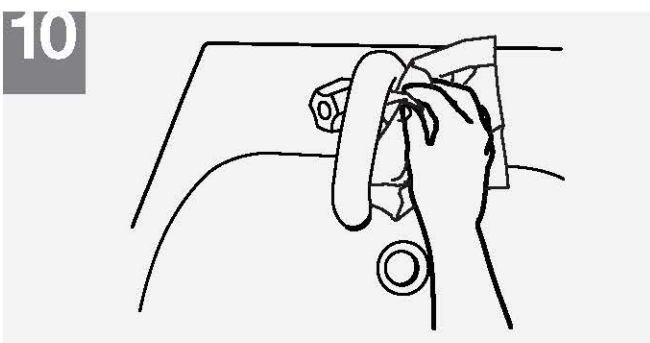
ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง



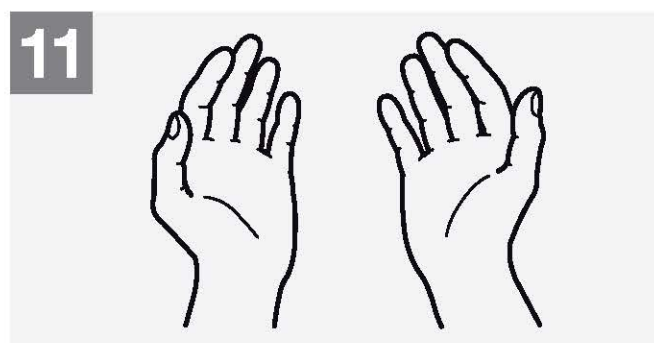
ล้างมือทั้งสองข้างด้วยน้ำสะอาด



เช็ดมือทั้งสองข้างให้แห้งสนิทด้วยกระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง



ปิดก๊อกน้ำด้วยกระดาษเช็ดมือ



เมื่อมือของคุณสะอาด จะลดความเสี่ยงในการติดโรค



**World Health  
Organization**  
**Thailand**

**Patient Safety**  
A World Alliance for Safer Health Care

**SAVE LIVES**  
**Clean Your Hands**

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009



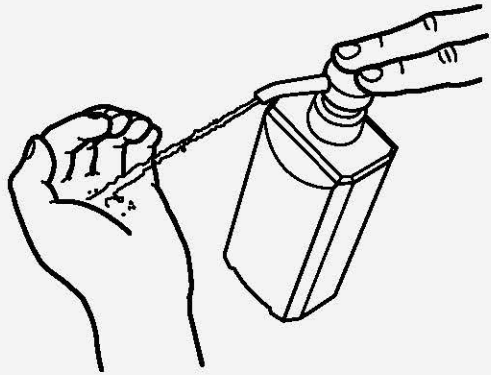
# วิธีการถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก



ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที

1ก



กดเจลแอลกอฮอล์ลงบนอุ้งมือในปริมาณเพียงพอที่จะขโลมให้ทั่วมือทั้งสองข้าง

1ข

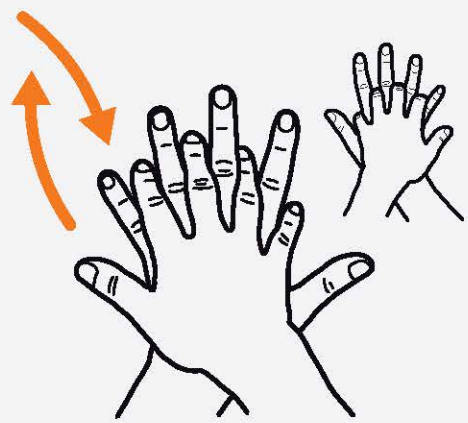


2



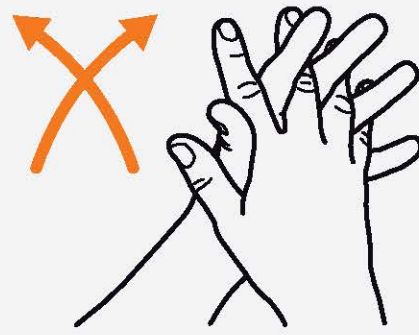
ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน

3



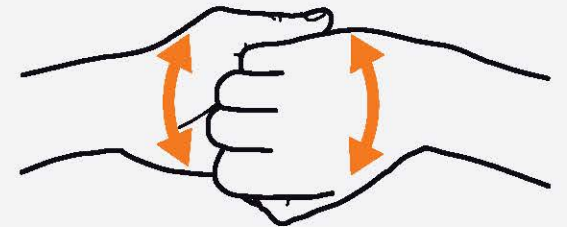
ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและประสานนิ้วเข้าไปถูซอกนิ้ว ทำสลับกับมืออีกข้าง

4



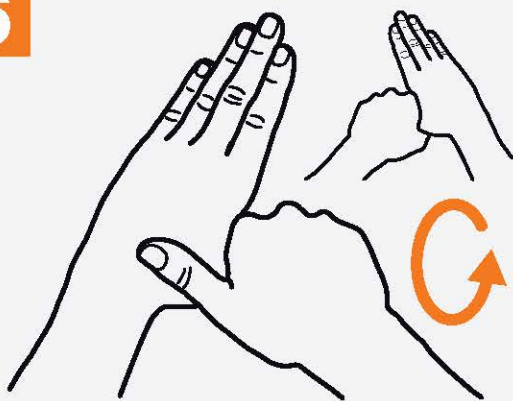
ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือด้วยนิ้วที่ประสานกัน

5



กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วถูฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง

6



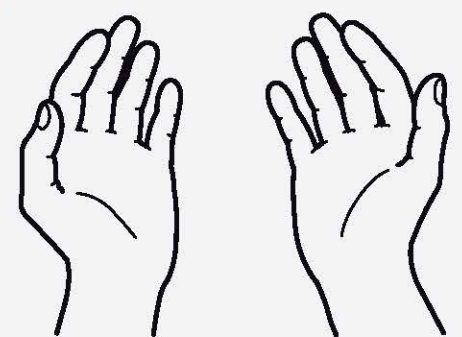
ถูนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ประสานกันการรอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้วหัวแม่มืออีกข้าง

7



ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวนไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง

8



การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์จนแห้ง จะช่วยให้มือของคุณสะอาด ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ



World Health Organization  
Thailand

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.