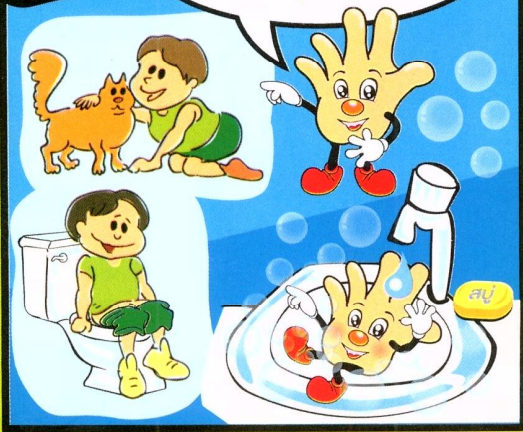


ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

1

ล้างมือ

หลังจับต้องสิ่งสกปรก
หลังใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม



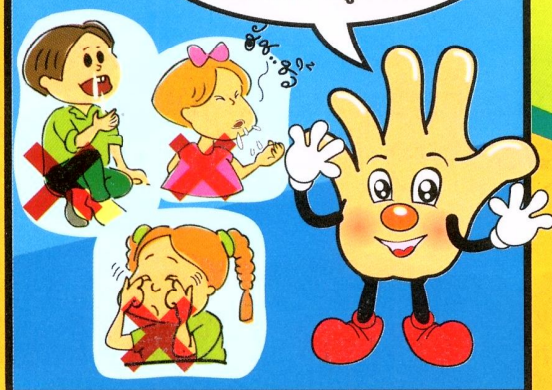
2

ล้างมือ ก่อนเตรียม-ปรุงอาหาร
และก่อนกินอาหาร

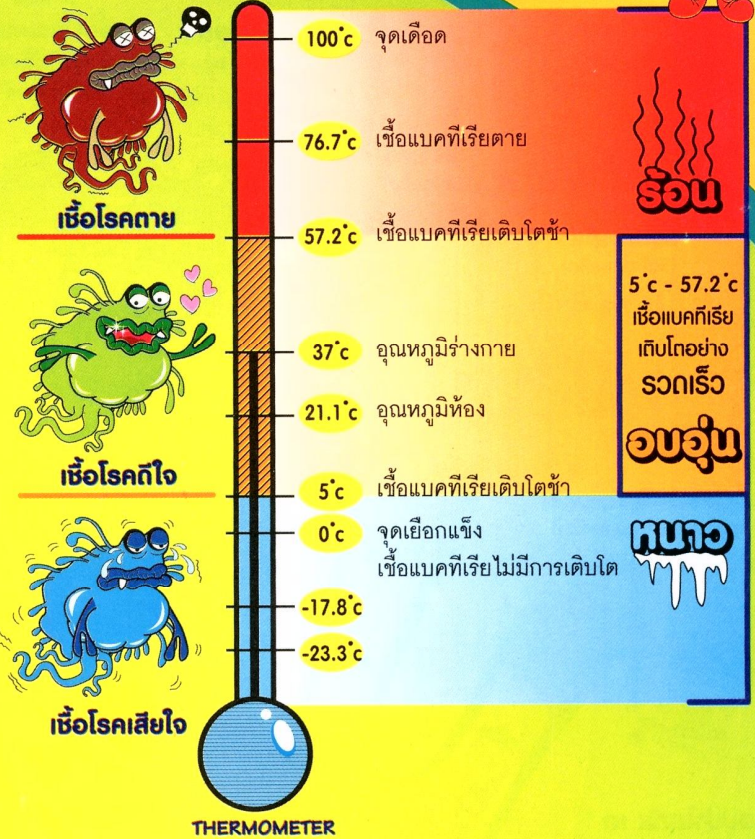


3

ห้าม ไอ จาม
ส้อมน้ำมูกลงบนมือเปล่า และ
ห้าม ใช้มือที่ไม่ได้ล้าง
สัมผัสตา จมูก ปาก



เชื้อโรคเติบโตได้ดีในอุณหภูมิอย่างไร?



3 วิธี
ป้องกันเชื้อโรคจากมือ
เข้าสู่ร่างกาย



คุณรู้หรือไม่? ว่ามีตัวอันตรายอาศัยอยู่บนมือคุณ

อี โคไล
(E Coli)

เชื้อจะกระจายได้
ถ้าคุณไม่ล้างมือ
หลังใช้ห้องส้วม

แบคทีรอยด์
(Bacteroides)

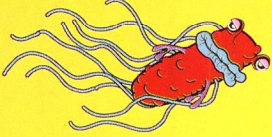
ถ้าคุณไม่ล้างมือหลังใช้ห้องส้วม
อาจทำให้หูอักเสบ

ชิเจลล่า
(Shigella)

ทำให้เป็นโรคบิด

ซาลโมเนลล่า
(Salmonella)

ทำให้ท้องร่วง ท้องเสีย



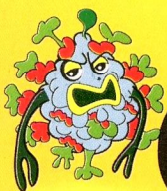
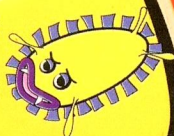
สเตรปโตคอคคัส นิวโมเนีย
(Streptococcus Pneumoniae)

ทำให้เป็นโรคปอดบวม



เฮปาทาइटิส เอ
(Hepatitis A)

ทำให้ท้องเสีย
และเป็น
โรคตับอักเสบ



เอนเทอโรไวรัส
(Enterovirus)

ทำให้เป็นโรค
มือ เท้า ปาก

ไซยาไนด์

เด็กที่ไม่ล้างมือก่อนกินอาหาร
ทำให้โลหิตจาง

สแตฟิโลคอคคัส
(Staphylococcus)

ทำให้เกิดสิบนใบหน้า
และอักเสบบวม

สเตรปโตคอคคัส
(Streptococcus)

ทำให้เกิดอาการเจ็บคอ
หลอดลมอักเสบ

ซูโดโมแนส
(Pseudomonas)

ทำให้แผลบนผิวหนังอักเสบ

ฮิโมฟิลัส
(Haemophilus)

ทำให้เกิดไข้หวัด
และแพร่สู่คนอื่นได้สูง

บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง

- บริเวณที่ยังพบความสกปรกบ่อย
- บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

มีโรคติดเชื้อจำนวนมาก ที่แพร่กระจายโดยการสัมผัส
การล้างมือ จึงเป็นวิธีง่ายๆ และประหยัด
ในการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อ

ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยังเชื่อโรค



กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
www.thaihed.com, www.hbclcenter.net



“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



6. ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบฝ่ามือ



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

- หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
- หลังการขับถ่าย
- ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

