

# การล้างมือ

ไม่ใช้แค่ใน  
ห้องน้ำเท่านั้น!

ควรล้างมือทุกครั้งหลังทำกิจกรรมเหล่านี้ หรือกิจกรรมอื่นๆ

หลังจากสัมผัสเงิน หรือสัมผัสผู้อื่น;  
หลังและก่อนสัมผัสอาหาร;  
หลังการจาม, ไอ, หรือสั่งน้ำมูก;  
หลังการสัมผัสแผล, ฝี, หนอง;  
หลังการเปลี่ยนผ้าอ้อม;  
หลังจากนำขยะไปทิ้ง;  
หลังการสัมผัสวัตถุที่ใช้ร่วมกับคนอื่น เช่น  
บันไดเลื่อน, ปากกา, ของเล่น, โทรศัพท์ และ

การล้างมือเป็นวิธีที่ดีที่สุด  
ในการป้องกันการแพร่เชื้อโรค

