



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ล้างมือด้วยน้ำกับสบู่ 7 ท่า



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังฝ่ามือ  
และนิ้วชอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วชอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



6. ปลายนิ้วมือ  
ถูขางฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ  
ด้วยฝ่ามือ