

# ล้างมือ 7 ขั้นตอนพิชิตโรค



ใช้สบู่  
หรือน้ำยาล้างมือ



เสร็จแล้ว  
ล้างน้ำให้สะอาด



1 นำฝ่ามือถูกันไปมา



7 ถูรอบข้อมือ



2 ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว



6 ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว



4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5 ใช้นิ้วหัวแม่มือโดยรอบ  
ทั้งสองด้วยฝ่ามือ



## พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกวิธี



ห้ามเหยียบโถส้วม  
เพื่อป้องกันการ  
เกิดอุบัติเหตุ



หลังการขับถ่ายเสร็จ  
ให้ทำความสะอาดอวัยวะ  
ด้วยน้ำสะอาด  
โดยใช้นิ้วถูอวัยวะ  
ขับถ่ายอย่างเบามือ



ราดน้ำหรือกดชักโครก  
ให้สะอาดหลังการใช้  
ส้วมทุกครั้ง



และไม่ควรทิ้งวัสดุใดๆ  
ลงในโถส้วม  
เพื่อป้องกันการอุดตัน



ล้างมือทุกครั้ง  
หลังการใช้ส้วมเสร็จ  
ด้วย 7 ขั้นตอนพิชิตโรค

## การทำความสะอาดร่างกาย



อาบน้ำชำระร่างกาย  
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



สระผม อย่างน้อย  
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



สวมเสื้อผ้าสะอาด  
ทุกวัน



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH  
สำนักส่งเสริมสุขภาพ