



คู่มือการล้างมือ

มือของเราเปรียบเสมือน "รถส่งของ" ที่เป็นพาหนะนำเชื้อโรคซึ่งก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ สาเหตุหลักของการเกิดภาวะอาหารเป็นพิษ คือการปนเปื้อนของเชื้อโรคในผลิตภัณฑ์อาหารจากมือของพนักงานผู้ประกอบการ มาล้างมือกันอย่างถูกวิธีในเวลาที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดภาวะอาหารเป็นพิษกันเถอะ





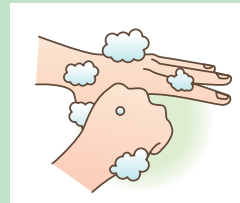
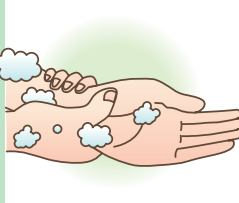
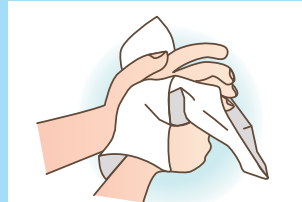

เวลาในการล้างมือ

- (1) ขณะเข้าทำงานและขณะเปลี่ยนการทำงาน
- (2) หลังหยุดพัก (เช่น เข้าห้องน้ำ, (3) รับประทานอาหาร ฯลฯ)
- ขณะสัมผัสกับผ้าหรือแปรงขัดฟันที่ใช้

- (4) ขณะสัมผัสกับผมหรือหน้า
- (5) หลังทำความสะอาดหรือขณะสัมผัสกับถังขยะ
- (6) ขณะต้อนรับแขกหรือหลังจากนั้น (เช่น คอยโทรศัพท์ ฯลฯ)

การเตรียมตัวก่อนล้างมือ

- มีการตัดเล็บให้สั้นหรือไม่
- ไม่มีการทาเล็บหรือไม่
- ถอดแหวนหรือนาฬิกาออกแล้วหรือไม่

<p>1</p> <p>ให้มือทุกส่วนเปียกกันน้ำ</p> 	<p>2</p> <p>บีบสบู่เหลวล้างมือไว้ที่มือ</p> 	<p>3</p> <p>ล้างฝ่ามือและนิ้วมือด้านเดียวกัน</p> 
<p>4</p> <p>ล้างหลังมือและนิ้วมือด้านเดียวกัน</p> 	<p>5</p> <p>ล้างบริเวณระหว่างนิ้วและโคนนิ้วมือ</p> 	<p>6</p> <p>ล้างนิ้วโป้งและโคนนิ้วโป้ง</p> 
<p>7</p> <p>ล้างปลายนิ้ว</p> 	<p>8</p> <p>ล้างข้อมือ</p> 	<p>9</p> <p>ล้างด้วยน้ำไหลทิ้ง</p> 
<p>10</p> <p>เช็ดน้ำให้แห้งจริงๆ ด้วยกระดาษเช็ดมือ</p> <p>ไม่ใช่อุปกรณ์ต่างๆ ร่วมกัน เช่น ผ้าขนหนู</p> 		<p>11</p> <p>บีบแอลกอฮอล์ไว้ที่มือ</p> <p>หลังใช้น้ำยาฆ่าเชื้อลงบนปลายเล็บและบริเวณโดยรอบแล้ว ให้ทาถูจนยากระจายทั่วหัวมือและนิ้ว</p> 


จะเห็นผลที่ดีกว่าหากล้าง **2 ครั้ง**

ทำซ้ำขั้นตอน ② ถึง ⑩ อีกครั้ง

มาล้างกำจัดแบคทีเรียและไวรัสด้วยการล้างมือ 2 รอบกันเถอะ

ข้อควรระวัง

- การมีน้ำคงเหลืออยู่ที่มือจะได้ประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์ไม่เพียงพอ ให้เช็ดน้ำออกให้แห้งจริงๆ
- เพื่อป้องกันมือสกปรกอีกให้ปิดก้นอกหน้าด้วยกระดาษเช็ดมือ หากใช้แปรงขัดเล็บ
- ให้ทำความสะอาดแปรงขัดเล็บแล้วเก็บรักษาไว้ในที่สะอาด



จุดที่คงเหลือสิ่งสกปรกได้ง่าย

- ปลายนิ้ว
- ซอกนิ้ว
- โคนนิ้วหัวแม่มือ
- ข้อมือ
- รอยพับที่มือ

