



ล้างมือ กันนะ



พบวิธีล้างมือแสนสนุก ผ่านท่วงทำนองติดหู
ที่จะช่วยสอนให้เด็กๆ รู้จักป้องกันตัวเองจากเชื้อโรคร้าย



สแกนที่นี่



อะไรอยู่ในมือ ข



เพลงที่จะพาเด็กๆ ไปรู้จักเหล่าวายร้ายที่หลบซ่อนอยู่ในมือ
พร้อมวิธีสู้กับเชื้อโรคที่เด็กๆ ทำได้



สแกนที่นี่

สนุกกับเพลง
ล้างมือได้ที่



มา ล้างมือ สู้เชื้อโรคกันเถอะ



1 เริ่มล้างมือด้วยน้ำเปล่าและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ใช้ฝ่ามือถูกัน



2 ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูขอกนิ้ว



3 ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกนิ้ว



4 ใช้หลังนิ้วถูฝ่ามือ



5 ใช้ฝ่ามือถูนนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบ



6 ใช้ปลายนิ้วมือ ถูขว่างฝ่ามือ



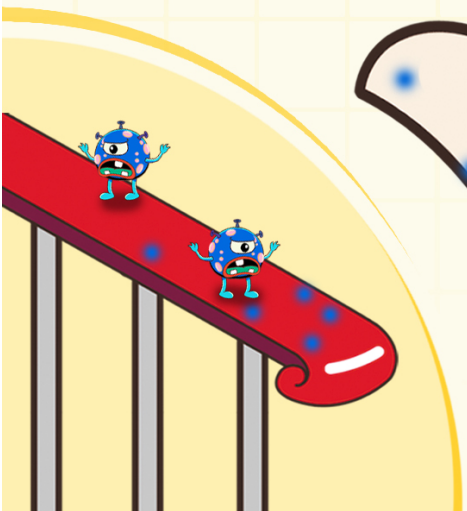
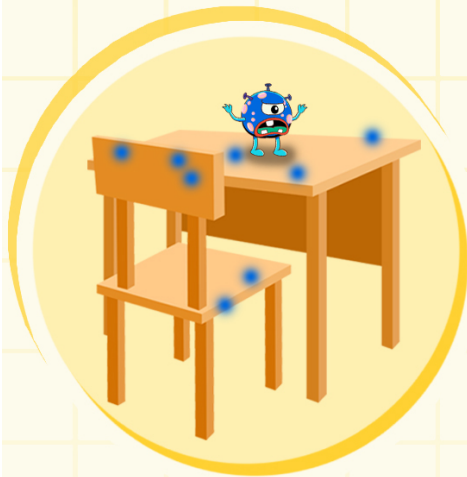
7 ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ

ล้างมือตาม 7 ขั้นตอนนี้ ไม่ต่ำกว่า 20 วินาที และอย่าลืมเช็ดมือให้แห้งด้วยนะ



เชื้อโรค... มีอยู่ทุกที่

อย่าลืม ล้างมือ



สนุกกับเพลง
ล้างมือได้ที



สสส
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ
แห่งชาติเพื่อคนไทย



เชื้อโรค... มียู่ทุกที่

หลีกเลี่ยงการสัมผัส **ตา จมูก ปาก** ถ้าไม่ได้ล้างมือ

ไม่ขยี้ตา



ไม่แคะจมูก



ไม่เอามือเข้าปาก

