

รักล้างมือ

เพราะช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรค
เพราะมือเป็นอวัยวะสำคัญที่นำเชื้อเข้าสู่ร่างกาย
3 ทาง ได้แก่ ปาก จมูก และผิวหนัง โรคที่พบบ่อยคือ

ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดการแพร่เชื้อโรค แล้วเมื่อไหร่บ้างที่เราควรล้างมือ

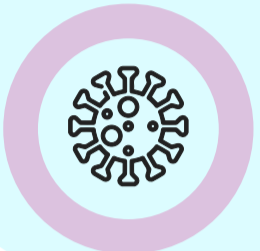
1. ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
2. ก่อนรับประทานอาหาร
3. หลังเข้าห้องน้ำ
4. หลังเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาล
5. หลังหยิบจับสิ่งสกปรก เช่น ถังขยะ สิ่งของมีพิษ
6. หลังสัมผัสหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
7. หลังกลับมาจากข้างนอกบ้าน



โรคติดเชื้อระบบ
ทางเดินหายใจ เช่น
ไข้หวัด, โรคปอดบวม



โรคติดเชื้อ
ทางเดินอาหาร
เช่น โรคอุจจาระร่วง



โรคติดต่อ เช่น
ไวรัสโคโรนา-19

7 ขั้นตอน การล้างมือที่ถูกต้อง ให้ปราศจากเชื้อโรค



1 ฝ่ามือถูฝ่ามือ



2 ฝ่ามือถูหลังมือ
และซอกนิ้ว



3 ประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว



4 ฝ่ามือและข้อนิ้วมือ
ด้านหลังฝ่ามือ



5 ฝ่ามือและ
โคนนิ้วหัวแม่มือ



6 ถูปลายนิ้วมือ
ทั้งสองข้างบนฝ่ามือ



7 ถูรอบข้อนิ้วมือ

* ขั้นตอนการทำความสะอาดมือ
ที่ได้ประสิทธิภาพ ทุกขั้นตอน
ให้ทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

* การล้างมือให้ดีควรใช้เวลา
15 วินาที จะสามารถลดเชื้อโรค
ได้ถึง 90%

หน่วยงานที่สนับสนุน



Natural
History
Museum
Khon Kaen University



ALL RIGHT
CORPORATION Co., Ltd.

ปลูกพลัง
เปลี่ยนไทย
INSPIRING THAILAND

HELLO
VOLUNTEER
กิจกรรม พัฒนาอาสา

สสส

รัก ล้างมือ

วัสดุ

1. กลีเซอรินแบบใส 200 กรัม
2. กลิ่น 2 หยด
3. สีมผสมอาหาร 2 หยด
4. เบบี้ออยล์ 10 หยด

อุปกรณ์

เทปใส | ตราซิงติจิตอล | เต้าไฟฟ้า | กระจก
หม้อสำหรับใช้ตั้งไฟ | หม้อสำหรับใช้ผสมสีและกลิ่น
ไม้คน | พิมพ์ซิลิโคน | แร็ปห่ออาหาร

ขั้นตอน การทำสบู่

1. ตัดกลีเซอรินให้มีขนาดเป็นก้อนเล็ก
ซึ่งจำนวน 200 กรัมแล้วเทใส่หม้อ



2. วางหม้อที่มีกลีเซอรินลงบนกระทะที่มีน้ำเดือด
ใช้ไฟอ่อนๆ คนไปเรื่อยๆ จนกลีเซอรินละลาย
เป็นของเหลว



3. นำสบู่ที่ละลายแล้ว เทลงในหม้อผสม
หยดสีผสมอาหาร 2 หยด น้ำหอม
กลิ่นที่ต้องการ 2 หยด และเบบี้ออยล์
10 หยด เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง

Tip : สีมผสมควรใส่แค่ 2 หยด เพื่อไม่ให้สีของสบู่มีสีส้ม
มากเกินไป เพราะอาจทำให้เด็กๆ คิดว่าเป็นขนมได้

4. เทใส่แม่พิมพ์ตามที่เรต้องการ ตั้งไว้
จนกว่าสบู่จะเซตตัว ประมาณ 30 นาที

Tip : เทสบู่ด้วยความรวดเร็ว เนื่องจากสบู่จะเซตตัว
เร็ว และเมื่อเทใส่พิมพ์เรียบร้อยแล้ว ห้ามเคลื่อนย้ายสบู่
จนกว่าจะแห้ง เพราะอาจทำให้สบู่เสียรูปทรงได้

5. แคะสบู่ออกจากแม่พิมพ์ พร้อมห่อด้วยแร็ปห่ออาหาร และติดเทปใส
ให้หนาแน่นเพื่อป้องกันสิ่งสกปรก และพร้อมจัดส่งต่อไป

Tip : การแคะสบู่ออกจากพิมพ์ควรจะต้องเช็กให้แน่ใจว่าสบู่แห้งทั้งก้อนแล้ว
เพราะหากยังไม่แห้ง ตอนแคะอาจทำให้สบู่ผิดรูปร่างได้

หน่วยงานที่สนับสนุน



Natural
History
Museum
Khon Kaen University



ALL RIGHT
CORPORATION Co., Ltd.

ปลูกพลัง
เปลี่ยนไทย
INSPIRING THAILAND

HELLO
VOLUNTEER
อักษรฯ พลังอาสา

สสส

สามารถดูวิธี
การล้างมือ
ที่ถูกต้องได้ที่

