

# ຈົ່ງລ້າງມືເພື່ອຮັກສາຊີວິດໄວ້!

- ມັນເປັນສິ່ງທີ່ດີສຸດທີ່ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳອຸ່ນປະມານ 20 ນາທີ.
- ເມື່ອບໍ່ມີນ້ຳ, ໃຫ້ໃຊ້ເຫຼັ້າຢາລ້າງມືຂ້າເຊື້ອ(ນ້ຳຢາລ້າງຂ້າເຊື້ອທັງຫລາຍ).
- ໃຫ້ລ້າງມືກ່ອນຄົວກິນຫລືກິນອາຫານແລະຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ.
- ການຮັກສາມືຂອງທ່ານໃຫ້ສະອາດແມ່ນຊ່ອຍໃຫ້ທ່ານບໍ່ເຈັບປ່ວຍໄດ້.

## ທ່ານຄວນລ້າງມືຂອງທ່ານເວລາໃດ?

- ກ່ອນການຄົວກິນຫລືກິນອາຫານ
- ຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ.
- ຫລັງຈາກປ່ຽນໄດເປັຕ່າງໆຫລືລ້າງເຊັດເດັກພາຍຫລັງທີ່ເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳແລ້ວ
- ກ່ອນຫລືຫລັງຈາກການຮັກສາຄົນໄຂ້
- ຫລັງຈາກຈັບບາຍອາຫານດິບ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນປະເພດຊີ້ນ, ໄກ່, ຫລືປາ
- ຫລັງຈາກສັ່ງຂໍ້ມູນ, ໄອ, ຫລືຈາມ
- ຫລັງຈາກຈັບບາຍສັດຫລືມັງງານຂີ້ສິ່ງເສດເຫຼືອ
- ຫລັງຈາກຈັບບາຍຂີ້ເຫຍື້ອເສດເຫຼືອ
- ກ່ອນຫລືຫລັງຈາກການປົວບາດແຜ
- ຫລັງຈາກຈັບບາຍສິ່ງທີ່ມີເຊື້ອພະຍາດຕິດແປດຈາກການເກີດນ້ຳຖ້ວມຫລືທີ່ຮະບາຍນ້ຳ
- ເວລາທີ່ທ່ານຫາກເຫັນວ່າມີຂອງທ່ານສົກກະປົກ

## ການໃຊ້ເຫຼັ້າຢາອະນາໄມລ້າງມືທັງຫລາຍ

- ໃຫ້ຍິບຢາຢອດໃສ່ຝາມືເບື້ອງໜຶ່ງ
- ລູບມືໃສ່ກັນ
- ລູບຢາອະນາໄມລ້າງມືນັ້ນໃຫ້ທົ່ວມືແລະວ່າງນິ້ວມືທັງໝົດຈົນກວ່າມືແທ້ງ

ໝາຍເຫດ: ບໍ່ຄວນໃຊ້ເພື່ອລຸດຜ່ອນເຊື້ອພະຍາດນັ້ນຕ່າງກັນຕາມຜລິດພັນ

## ການລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳ

- ໃຊ້ມືສອງເບື້ອງໂຕງນ້ຳ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳອຸ່ນ)
- ລູບສືມືໃສ່ກັນຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ (ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ກັບສະບູ).
- ຈົ່ງລ້າງມືຂອງທ່ານໃຫ້ທົ່ວເຖິງ. ຮວມທັງຂໍ້ແຂນ, ຝາມື, ຫລັງມື ແລະ ກ້ອງເລັບມືທັງໝົດ.
- ໃຫ້ລ້າງດິນຂອງສົກກະປົກຕາມກ້ອງເລັບມືທັງໝົດ
- ໃຫ້ລ້າງໂລສະບູຈາກມືຂອງທ່ານ
- ເຊັດມືຂອງທ່ານໃຫ້ແທ້ງຄັກແນ່ດ້ວຍເຈັ້ງເຊັດມືທີ່ສະອາດຖ້າເປັນໄປໄດ້. (ນີ້ກໍ່ເພື່ອຊ່ອຍ ກຳຈັດເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆອອກ), ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າບໍ່ມີເຈັ້ງເຊັດມື, ຈະໃຊ້ລົມເປົ່າ ມືຂອງທ່ານໃຫ້ແທ້ງກໍ່ໄດ້.
- ຕົບແປະຜິວໜັງຂອງທ່ານແທນທີ່ຈະໃຊ້ການຮກຖູ ເພື່ອຫລີກເວັ້ນຄວາມແຕກແທ້ງຫລັງເລິກຂອງຜິວ.
- ຖ້າໃຊ້ຜ້າເຊັດມືທີ່ບໍ່ໝູນໃຊ້ໄດ້ອີກ, ໃຫ້ຖິ້ມໃສ່ກະຖ້ຳຂີ້ເຫຍື້ອ.

ສິ່ງທີ່ໃຫ້ຈຳ: ຖ້າຫາກບໍ່ມີສະບູແລະນ້ຳໄວ້ໃຫ້, ໃຫ້ໃຊ້ນ້ຳເຫຼັ້າຢາອະນາໄມລ້າງມື