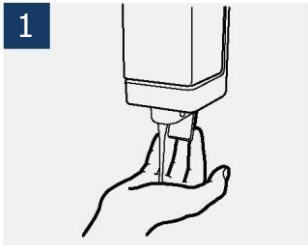


# ขั้นตอนที่ถูกต้องของ การทำความสะอาดมือ

ใช้เวลาทั้งสิ้น: 20-30 วินาที



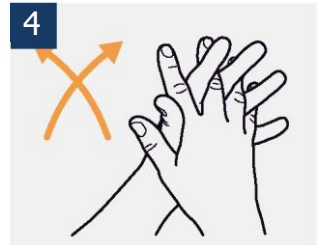
กดเจลล้างมือในปริมาณที่  
พอเหมาะลงในอุ้งมือ  
เพื่อทำความสะอาดมือ  
ทั้งสองข้างให้ทั่ว



ถูมือข้างหนึ่งกับฝ่ามืออีกข้าง



วางฝ่ามือขวาบนหลังมือซ้าย  
โดยสอดนิ้วมือในลักษณะ  
ไขว่กันแล้วถูมือ  
และทำเช่นเดิมแต่สลับข้าง



ประกบฝ่ามือเข้าหากัน  
โดยให้นิ้วมือประสานกัน



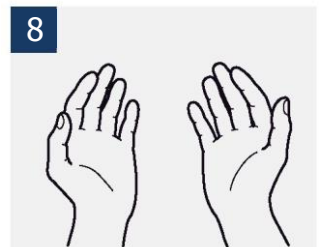
ถูหลังมือด้วยฝ่ามืออีกข้าง  
โดยให้นิ้วประสานเข้าในซอกนิ้ว



ไขฝ่ามือขวากำนิ้วหัวแม่มือซ้าย  
และถูวนเป็นวงกลมให้สะอาด  
และทำเช่นเดิมแต่สลับข้าง



หุบนิ้วมือขวาเข้าหากันและถูลงบน  
ฝ่ามือซ้ายวนไปวนมาเป็นวงกลม  
และทำเช่นเดิมแต่สลับข้าง



รอให้แห้ง เพียงเท่านั้นมือของคุณ  
ก็ปลอดภัยแล้ว