



การล้างมือ 7 ขั้นตอน
7 Steps to clean your hands
洗手七个步骤

ဝနစ်တကုလက်ဆေးနည်းဆိုသည်မှာဘယ်နည်း?



1 **ฝ่ามือถูกัน**
Palm to Palm
用掌相互揉搓
 ဝထမဦးစွာလက်ဖဝါးချင်းပွတ်တိုက်ပါ။



2 **ฝ่ามือถูหลังมือและถูซอกนิ้วมือ**
Palm to back of hands and fingers to between fingers
手掌和手背相互揉搓, 洗手指缝
 လက်ဖခိုးနှစ်ဖက်ကိုပွတ်တိုက်ပါ။



3 **ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้วมือ**
Palm to palm and fingers to between fingers
掌心互相洗, 洗手指缝
 ထိုနောက်လက်ချောင်းလေးများအကြားလက်ဖဝါး
 နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။



4 **หลังมือถูฝ่ามือ**
Back of fingers to palm
手指背对掌心互揉搓
 ပြီးနောက်လက်ချောင်းခုများအနံ့ပွတ်တိုက်ပါ။



5 **ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ**
Rub thumb to palm
用掌心洗大拇指
 လက်ဖများကိုပွတ်တိုက်ပါ။



6 **ปลายนิ้วมือถูขางฝ่ามือ**
Fingernails to palm
手指尖洗掌心
 လက်ဖဝါးများကိုလက်ချောင်းထိပ်များနှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။



7 **ถูรอบข้อมือ**
Palm to wrists
洗手腕

နောက်ဆုံးလက်ထောက်ဝတ်တစ်ဖက်တချက်ကို
 ဆေးကြောပြီး



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข