

การปฏิบัติ ด้านสุขอนามัยที่ดี

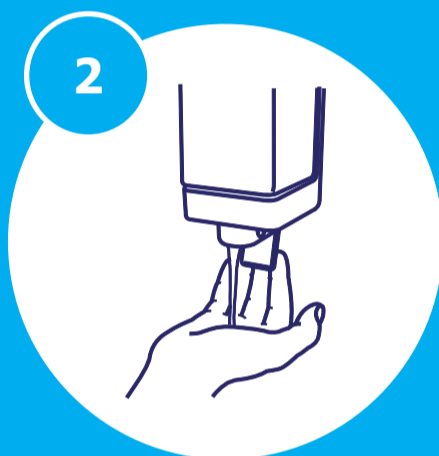


ปกป้องตัวคุณ ครอบครัว และชุมชนของคุณ ด้วยการหมั่นล้างมือเป็นประจำ การล้างมือของคุณควรใช้เวลาประมาณ 20 – 30 วินาที

การล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลล้างมือที่มีส่วนผสมหลักเป็นแอลกอฮอล์ช่วยฆ่าเชื้อไวรัสที่อาจจะอยู่บนมือของคุณได้ หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หากมือของคุณสกปรกอย่างเห็นได้ชัด



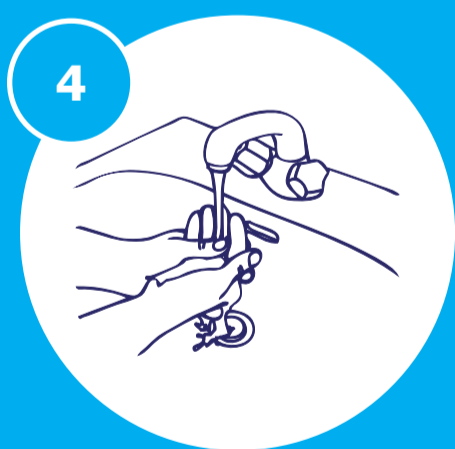
1 เปิดน้ำใส่มือให้เปียก



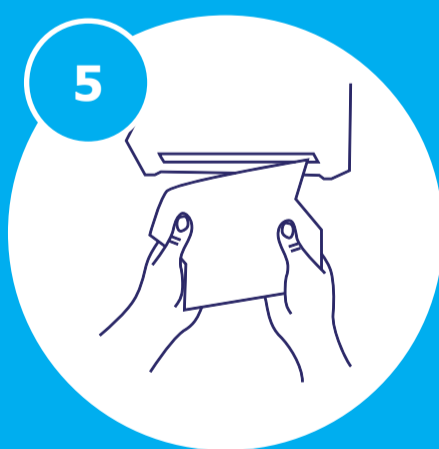
2 ใสสบู่ลงไปที่ฝ่ามือ



3 ถูสบู่ให้ทั่วมือ
อย่าลืมถูระหว่างซอกนิ้ว
ใต้เล็บ และหลังมือของคุณด้วย



4 ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ



5 เช็ดมือให้แห้ง



6 ตอนนี้ มือของคุณสะอาดแล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและคำแนะนำเพิ่มเติม ไปที่เว็บไซต์ health.act.gov.au



ACT
Government

ACT Health