

วิธีล้างมือ 7 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1

ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ



ขั้นตอนที่ 2

ถูหลังมือและซอกนิ้ว ทั้ง 2 ข้าง



ขั้นตอนที่ 3

ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และถูซอกนิ้ว ทั้ง 2 ข้าง



ขั้นตอนที่ 4

ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ สลับกัน ทั้ง 2 ข้าง



ขั้นตอนที่ 5

ถูบริเวณนิ้วหัวแม่มือด้วยฝ่ามือ โดยการกำแล้วหมุน



ขั้นตอนที่ 6

ใช้ปลายนิ้วมือ ถูลงบนฝ่ามือ



ขั้นตอนที่ 7

ถูรอบ ๆ ข้อมือ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด

