

ล้างมืออย่างไร ห่างไกลไวรัส. (2563, พฤษภาคม). **Gourmet & Cuisine.** (238): 28.

การล้างมือด้วยสบู่อย่างถูกวิธีจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ให้เริ่มด้วยการเปิดน้ำล้างมือทั้ง 2 ข้าง เพื่อเอาสิ่งสกปรกออกไปบางส่วน จากนั้นฟอกสบู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง 6 ขั้นตอน นานไม่ต่ำกว่า 20 นาที แล้วจึงล้างออกดังนี้ 1.ฟอกฝ่ามือและง่ามนิ้วมือด้านหน้า 2.ฟอกหลังมือและง่ามมือด้านหลัง 3.ฟอกนิ้วและข้อนิ้วมือด้านหลัง 4. ฟอกนิ้วหัวแม่มือ 5.ฟอกปลายนิ้ว เล็บ และลายเส้นฝ่ามือ 6.ฟอกรอบข้อมือ เท่านี้ก็สะอาดห่างไกลไวรัสทั้งหลาย



How to wash your hands? Far away virus. (2020, May). **Gourmet & Cuisine.** (238): 28.

The right way to wash your hands with soap from the Faculty of Medicine Siriraj Hospital Start by opening the water on both sides to remove some of the impurities. Then wash the soap on both hands for 6 steps for at least 20 minutes, then rinse as follows: 1. Bleach the palms and prong the front fingers 2. Bleach the back of the hand and prong the rear hand 3. Finger bleaching and knuckle back 4. Thumb bleaching 5. Finger wash, nails and palm stripes 6. Bleach around the wrist It's clean, far away from viruses.