



การล้างมือ 7 ขั้นตอน

7 Step to clean your hands

洗手七个步骤

ဝနပ်တကျလက်ဆေးနည်းဆိုသည်မှာဘယ်နည်း?



ฝ่ามือถูกัน

Palm to Palm

用掌相互揉搓

ပထမဦးစွာလက်ဖဝါးချင်းပွတ်တိုက်ပါ။



ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้วมือ

Palm to back of hands and

fingers to between fingers

手掌和手背相互揉搓, 洗手指缝

လက်ဖဝါးနဲ့လက်ကျောကိုပွတ်တိုက်ပါ။



5

ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วยฝ่ามือ

Rub thumb to palm

用掌心洗大拇指

လက်မဖျားကိုပွတ်တိုက်ပါ။



ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้วมือ

Palm to palm and fingers to between fingers

掌心互相洗, 洗手指缝

တို့နှောက်လက်ချောင်းလေးဖျားအကြားလက်ဖဝါး
နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။



6

ปลายนิ้วมือถูข้างฝ่ามือ

Fingernails to palm

手指尖洗掌心

လက်ဖဝါးဖျားကိုလက်ချောင်းထိပ်ဖျားနှင့်ပွတ်ပါ။



หลังมือถูฝ่ามือ

Back of fingers to palm

手指背对掌心互揉搓

ပြီးနှောက်လက်ချောင်းခုံဖျားအနံ့ပွတ်တိုက်ပါ။



7

ถูรอบข้อมือ

Palm to wrists

洗手腕

နှောက်ဆုံးလက်ထောက်ဝတ်တဖက်တချက်ကို
ဆေးကြောပြီး



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข