

# ไฮไฟฟ์ (แตะมือหน้อย)

## เพื่อมือที่สะอาด

ล้างมือเป็น  
เวลา 20  
วินาที

เช็ดมือให้แห้ง  
เป็นเวลา 20  
วินาที



ทำมือของคุณให้เปียก  
ใต้น้ำที่กำลังไหลอยู่,  
ใช้น้ำอุ่น ถ้ามี



เอาสบู่ใส่มือคุณ และ  
ล้างเป็นเวลา 20  
วินาที สบู่เหลวจะดี  
ที่สุด



ถูมือพร้อมกันจนกว่า  
สบู่เป็นฟอง



ถูน้ำมือและหลังมือ  
ของมือทั้งสอง



และในช่องระหว่างนิ้ว  
มือและนิ้วหัวแม่มือ



และรอบๆมือทั้งสอง  
ข้าง



ล้างสบู่ออกใต้น้ำที่  
กำลังไหลอยู่ ใช้น้ำอุ่น  
ถ้ามี



เช็ดมือให้แห้งเป็นเวลา  
20 วินาที ใช้กระดาษ,  
จะดีที่สุด (หรือถ้าอยู่ที่  
บ้าน, ก็เป็นผ้าเช็ดมือ  
แห้งที่สะอาด)

## ล้างมือและเช็ดมือให้แห้งอยู่เสมอๆ

ก่อน

รับประทานอาหาร หรือ เตรียมอาหาร

ขอบคุณที่ช่วยเรารักษา  
ความปลอดภัยของผู้ป่วย  
และเจ้าหน้าที่

หลังจาก

การจาม, การไอ หรือ การสั่งน้ำมูก  
เล่นข้างนอก  
มีการสัมผัสกับสัตว์  
ไปเข้าห้องน้ำ

COVID-  
19