

經常

長期照護品質好 洗手不可少

洗手時
要特別注意
的地方



指頭

指縫

手掌

手背

手腕

民眾

洗手時機



吃東西前



接觸病人前後



上廁所後



擤鼻涕、咳嗽
或打噴嚏後



看病後..等

正確洗手步驟



濕

用清水將雙手
完全弄濕



搓

抹上肥皂，手心、手背、
手指互相搓洗至少20秒



沖

用清水將雙手
徹底沖洗乾淨



捧

用水將水龍頭沖乾淨
並記得關水龍頭



擦

用烘手機或紙巾
將手擦乾

2019.08.08 第



คุณภาพที่ดีในการดูแลระยะยาว

ให้ล้างมือบ่อยๆ

ในขณะที่ล้างมือสิ่งที่ดี
องระมัดระวังเป็นพิเศษ



นิ้วมือ

ซอกนิ้ว

ฝ่ามือ

หลังมือ

ข้อมือ

ข้อบ่งชี้ในการล้าง
มือของบุคคล
โดยทั่วไป



ก่อนรับประทานอาหาร



ก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย



หลังออกจากห้องน้ำ



หลังเช็ดน้ำมูก โห หรือจาม



หลังจากตรวจโรค เป็นต้น

ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง



เปีย

ทำมือทั้งสองข้างให้เปียทั่วทั้งข้อมือ



ถู

ใช้สบู่เหลว (ดูฝ่ามือ หลังมือ
ข้อมือ) ไปมาอย่างน้อย 20 วินาที



รด

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำฟอง
น้ำไหลให้พ้นจากข้อศอก



ล้าง

ใช้น้ำล้างก้นฝ่ามือและข้อ
ศอกอย่างเต็มที่จากข้อศอก



เช็ด

ใช้กระดาษเช็ดมือหรือผ้า
สะอาดเช็ดมือให้แห้ง

Jangan lupa sering cuci tangan



Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat mencuci tangan



Jari

Sela jari

Telapak tangan

Punggung tangan

Pergelangan tangan

Waktu untuk mencuci tangan



Sebelum makan



Sebelum dan setelah melakukan kontak fisik dengan orang sakit



Setelah menggunakan kamar mandi/WC



Setelah membersihkan ingus, batuk, atau bersin



Setelah lihat dokter

Langkah mencuci tangan



Basah

Bersihkan tangan seluruhnya dengan air bersih



Gosok

Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari setidaknya selama 20 detik



Bilas

Bilas tangan dengan air bersih mengalir



Siram

Siram kran air dengan air bersih dan ingat jangan lupa untuk mematikan air kran

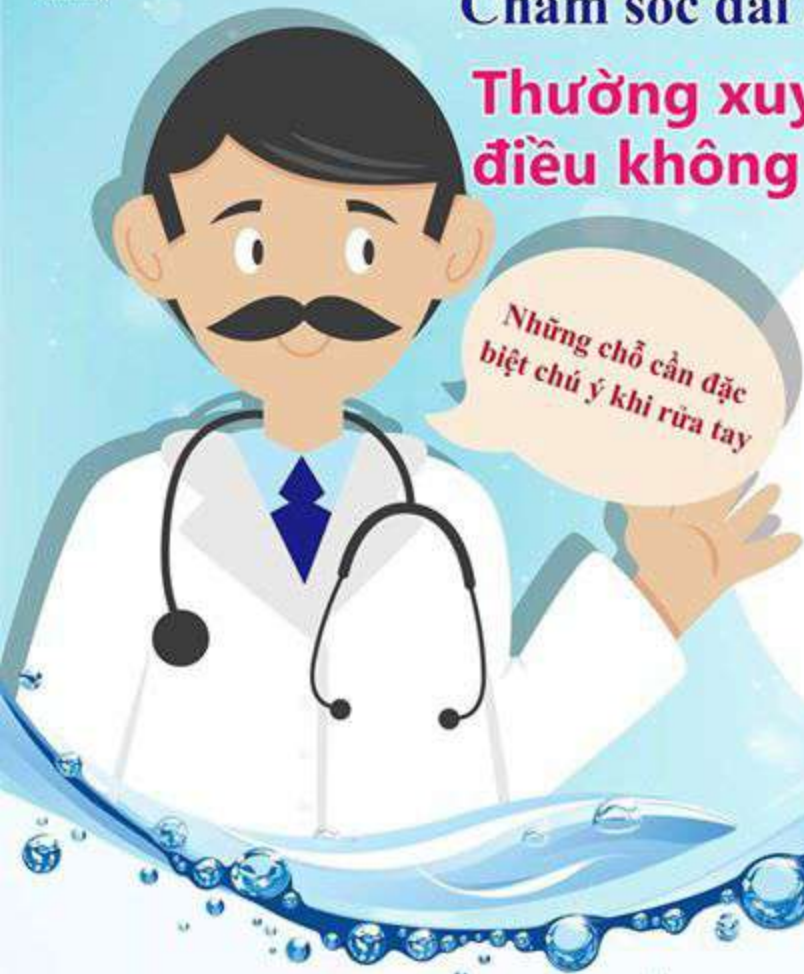


Lap

Gunakan mesin pengering tangan atau lap dengan handuk/tissu

Chăm sóc dài hạn chất lượng tốt

Thường xuyên rửa tay là điều không được thiếu



Thời điểm mọi người cần rửa tay



Trước khi ăn



Trước và sau khi tiếp xúc với người bệnh



Sau khi đi vệ sinh



Sau khi hỉ mũi, ho, hoặc hắt hơi



Sau khi khám bệnh.....

Các bước rửa tay đúng cách



Làm ướt tay

Làm ướt hai tay hoàn toàn bằng nước máy



Xoa tay

Xoa xa phòng lên dần đều, rồi xoa mu bàn tay, lòng bàn tay, các ngón tay với nhau ít nhất là 20 giây



Xối nước

Xối nước rửa sạch thật kỹ hai tay



Vóc nước

Vóc nước lên xối sạch với nước và nhớ khóa vòi nước lại



Lau tay

Hơi tay cho khô bằng máy thổi hơi nóng hoặc lau khô tay bằng khăn giấy

Mahabang Proseso Ng Pagaalaga At Magandang Kalidad

Ang Paghuhugas Ng Kamay Ay Kailangan

Ang Mga Parte Ng Kamay Na Dapat Hugasang Mabuti



Ang Tamang Oras Ng Paghuhugas Ng Kamay



Bago Kumain



Bago At Pagkatapos Humawak Sa Pasyente



Pagkatapos Gumamit Ng Banyo



Pagkatapos Suminga, Umubo At Bumahing



Pagkatapos Komunsulta Sa Doktor ...At Iba Pa

Tamang Paraan Ng Paghuhugas Ng Kamay



BASAIN

Basain Ang Kamay Ng Tubig



KUSKUSIN

Lagyan Ng Sabon Ang Palad Likod Ng Kamay Mga Daliri At Kuskusin Ng 20 Segundo



BANLAWAN

Banlawan Ang Dalawang Kamay Ng Tubig Mabuti



SALUKIN

Salukin Ng Kamay Ang Tubig Para Mabanlawan Ang Gripo



PUNASAN

Gumamit Ng Pantuyo Sa Kamay O Tuyong Papel Sa Kamay Para Pampunas