

正確洗手七步驟

正確的洗手習慣是預防腸病毒最有效的方法！
讓我們一起學習重要的洗手步驟吧！



沖洗並擦乾雙手

養成肥皂勤洗手的好習慣，
遠離腸病毒！

7 ขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้อง

การฟอกนินทรีย์ล้างมือที่ถูกต้องเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อโรคมือเท้าปากที่มีประสิทธิภาพที่สุด เรามาฝึกวิธีล้างมือกันเถอะ !



ฝึกนินทรีย์การหมั่นล้างมือ
ด้วยสบู่ ห่างไกลโรคมือเท้าปาก!

7 Langkah Mencuci Tangan yang Benar

Kebiasaan mencuci tangan dengan benar adalah cara paling efektif untuk mencegah enterovirus



Langkah pertama
Gosok telapak tangan



Langkah kedua
Gosok punggung tangan



Langkah ketiga
Gosok sela-sela jari tangan



Langkah keempat
Gosok punggung dan buku jari



Langkah kelima
Gosok ibu jari dan pangkalnya



Langkah keenam
Gosok ujung-ujung jari



Langkah ketujuh
Gosok pergelangan tangan, bilas dan lap kering kedua tangan

Membiasakan sering mencuci tangan dengan sabun merupakan kebiasaan yang baik dan menjauhkan kita dari enterovirus!

7 bước rửa tay đúng cách

Thói quen rửa tay đúng cách là cách phòng ngừa Enterovirus hiệu quả nhất. Hãy cùng nhau tìm hiểu các bước rửa tay quan trọng nhé!



Bước 1
Chà hai lòng bàn tay



Bước 2
Chà mu bàn tay



Bước 3
Chà sát giữa các ngón tay



Bước 4
Chà mặt ngoài các ngón tay vào lòng bàn tay kia



Bước 5
Chà ngón tay cái vào lòng bàn tay kia



Bước 6
Chà đầu ngón tay



Bước 7
Chà cổ tay, rửa sạch và lau khô tay

Hãy rửa tay thường xuyên bằng xà phòng để tránh xa Enterovirus!



How to wash your hands correctly in 7 easy steps

Learning how to wash your hands correctly is the most effective way to avoid contracting the enterovirus. Let's learn how to wash our hands together.



Step 1
Rub your palms together.



Step 2
Rub the back of your hands.



Step 3
Rub between your fingers.



Step 4
Rub the backs of your fingers and knuckles.



Step 5
Rub your thumbs and the area between your thumb and index finger.



Step 6
Rub your fingertips.



Step 7
Rub your wrists, rinse, and dry your hands.

Regularly wash your hands with soap to avoid enterovirus