

8 ขั้นตอน

ฝึกวินัยการล้างมือ



1

เปิดน้ำเบาๆ



2

ใช้สบู่และปิดน้ำ



3

มือซ้าย-ขวา บรรจบกัน
ปลายนิ้วมือชี้ลงพื้นถูฝ่ามือ
โดยกดลากลง นับจังหวะ 1 2 3 4



4

ถูฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้วตามลำดับ
ไปในทิศทางเดียวกัน
โดยปลายนิ้วต้องชี้ลงพื้น
ตลอดเวลาพร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4



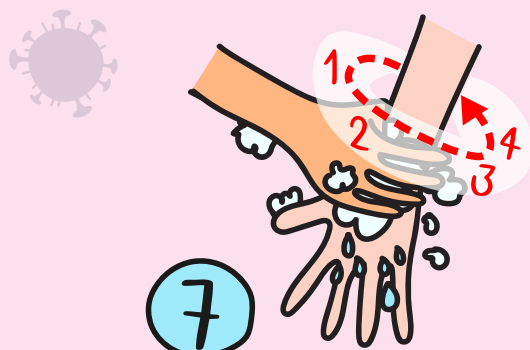
5

กำนิ้วแล้วหมุน
พร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4 จนครบทุกนิ้ว



6

ถูเล็บพร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4
จนครบทุกเล็บ



7

กำข้อมือแล้วหมุน
พร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4
ทั้งสองข้าง



8

รดน้ำจากมือไม่สับัดมือ
เพื่อไม่ให้กระเซ็นโดนตนเอง
ผู้อื่น และผนัง