

# ຈົ່ງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ

ຫຼັງຈາກເກີດພ້ຍຮ້າຍແຮງ, ການຮັກສາຄວາມສະອາດອາດແມ່ນເຮັດໄດ້ຍາກ. ທ່ານອາດບໍ່ມີນ້ຳໃຊ້. ແຕ່ວ່າການຮັກສາຄວາມສະອາດກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບດີ.

## ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດເພື່ອຮັກສາຄວາມສະອາດແລະມີສຸຂະພາບດີ

- ຈົ່ງລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳສະອາດ. ຖ້າວ່າ ທ່ານບໍ່ມີສະບູແລະນ້ຳ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ຜ້າທີ່ມີນ້ຳຍາອັລກໍ່ເຊັດທຳຄວາມສະອາດມືໄດ້.
- ຈົ່ງລ້າງມືຫຼາຍໆເທື່ອໃນແຕ່ລະມື້.

## ເວລາທີ່ຄວນລ້າງມືແມ່ນ

### ກ່ອນ

- ເຮັດອາຫານ
- ກິນອາຫານ
- ສຳພັດຄົນເຈັບ
- ສຳພັດຮອຍບາດ, ບາດແຜ ຫຼື ແຜ.

### ຫຼັງຈາກ

- ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ
- ສັ່ງຂີ້ມູກ, ໄອ, ຫຼືຈາມ
- ສຳພັດສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ອາດມີເຊື້ອພະຍາດ, ເຊັ່ນ
  - ຜ້າອ້ອມ ຫຼືເດັກນ້ອຍທີ່ໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ
  - ອາຫານທີ່ບໍ່ສຸກ (ອາຫານດິບ)
  - ສັດລ້ຽງ ຫຼື ຢຸງວແລະຂີ້ສັດ
  - ຂີ້ເຫຍື້ອ
  - ສິ່ງຂອງຕ່າງໆ ທີ່ເປີຍເປື້ອນຈາກນ້ຳທ່ວມ
  - ຄົນເຈັບປ່ວຍ
  - ຮອຍບາດ, ບາດແຜ, ແຜ.



