

8 ขั้นตอน

ฝึกวินัยการล้างมือ



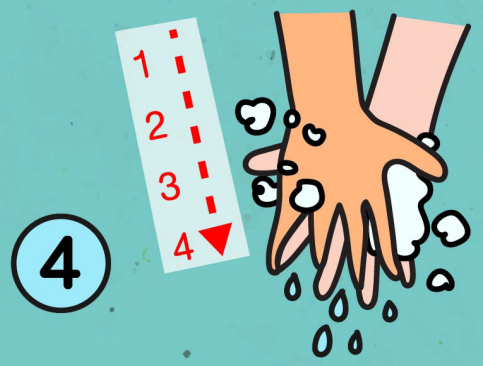
1. เปิดน้ำเบา ๆ



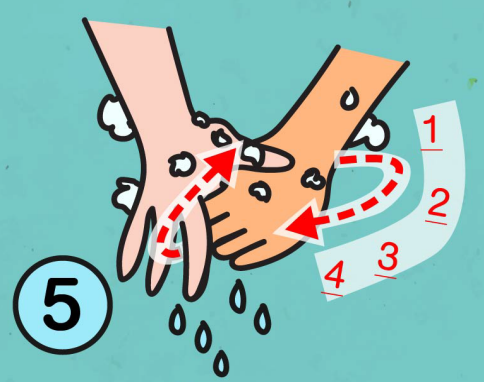
2. ใช้สบู่และปิดน้ำ



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. รูดน้ำจากมือไม่สับัดมือ
เพื่อน้ำไม่กระเซ็นโดนตนเอง
ผู้อื่น และผนัง