

8 ขั้นตอน

ฝึกวินัยการล้างมือ



เปิดน้ำเบา ๆ



ใช้สบู่และปิดน้ำ



มือซ้าย-ขวา บรรจบกัน
ปลายนิ้วมือชี้ลงพื้นถูฝ่ามือ
โดยกดลากลง นับจังหวะ 1 2 3 4



ถูฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้วตามลำดับ
ไปในทิศทางเดียวกัน
โดยปลายนิ้วต้องชี้ลงพื้น
ตลอดเวลาพร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4



ทำนิ้วแล้วหมุน
พร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4
จนครบทุกนิ้ว



ถูเล็บพร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4
จนครบทุกเล็บ



ทำข้อมือแล้วหมุน
พร้อมนับจังหวะ 1 2 3 4
ทั้งสองข้าง



รูดน้ำจากมือไม่สะบัดมือ
เพื่อน้ำไม่กระเซ็นโดนตนเอง
ผู้อื่น และผนัง