

# ການລ້າງມື ໜັງສືຂໍ້ມູນ

ສິ່ງສຳຄັນທີ່ ສຸດຢ່າງໜຶ່ງທີ່ ທ່ານເຮັດໄດ້ເພື່ອປ້ອງກັນການເຜີຍແຜະພະຍາດໂດຍທາງອາຫານກໍຄືໃຫ້ລ້າງມືຂອງທ່ານ. ແທ້ຈິງ, ປະມວນອາຫານກຳນົດວ່າລູກຈ້າງຮ້ານອາຫານທຸກຄົນຕ້ອງຮັກສາມືແລະແຂນສ່ວນທີ່ ຖືກຂອງໄດ້ໄວ້ໃຫ້ສະອາດ. ໂດຍການລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ທ່ານຈະລ້າງເຊື້ອພະຍາດທີ່ ທ່ານໄດ້ເກັບຈາກຄົນອື່ນຫລືຈາກພື້ນໂຕະແປດເປື້ອນໃຫ້ອອກເສັຍ, ຈຶ່ງໄດ້ປ້ອງກັນບໍ່ເຜີຍແຜະພະຍາດ.

## ທ່ານຄວນລ້າງມືເມື່ອໃດ?

ທ່ານຄວນລ້າງມືເລື້ອຍໆ. ບາງທີ່ ຈະຕ້ອງລ້າງມືຫລາຍກວ່າທີ່ ເຄີຍເພາະວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນເຊື້ອພະຍາດໂດຍຕາເປົາຫລືດິມັນໄດ້, ຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ຈັກວ່າມັນອາດເຊື້ອໄວ້ຢູ່ໃສ. ລູກຈ້າງຮ້ານອາຫານຄວນລ້າງມືຂອງເຂົາສເມີ:

- ຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ;
- ຫລັງຈາກຈັບບາຍສ່ວນຮ່າງກາຍເປົາຄົນນອກຈາກມືແລະແຂນສະອາດສ່ວນທີ່ ຖືກອາຫານໄດ້;
- ຫລັງຈາກຮັກສາຫລືໃຊ້ສັດບໍລິການຄົນຫລືສັດນ້ຳເຊັ່ນປາໃນອ້າງນ້ຳ, ຫອຍຫລືບູທີ່ ຢູ່ໃນຕູ້ສະແດງ.
- ຫລັງຈາກໄອ, ຈາມ, ໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າຫລືເຈ້ຍເຊັດຖິ້ມ; ໃຊ້ຢາສູບ, ກິນເຂົ້າ, ຫລືດິມັນນ້ຳ,
- ຫລັງຈາກຈັບເຄື່ອງໃຊ້ຫລືເຄື່ອງອຸປະກອນສຶກກະປົກ;
- ເທື່ອຫລາຍເທື່ອທີ່ ຈຳເປັນໃນເວລາຈັດອາຫານ, ເພື່ອເຮັດຂີ້ດິນແລະຂອງແປດເປື້ອນໃຫ້ອອກເສັຍແລະເພື່ອປ້ອງກັນການຕໍ່ການແປດເປື້ອນເມື່ອປ່ຽນງານທີ່ ຜັດ;
- ເມື່ອປ່ຽນຈາກການຈັດອາຫານດິບໄປຈັດອາຫານສຳເຮັດຮູບ; ແລະ
- ຫລັງຈາກການເຮັດແນວອື່ນທີ່ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມືຖືກແປດເປື້ອນ, ເຊັ່ນການມັງນໂຕະ, ການຈັບຖ້ວຍຈານສຶກກະປົກຫລືການເອົາຂີ້ເຫຍື້ອອອກໄປຖິ້ມ.

## ວິທີຖືກຕ້ອງທີ່ ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ລ້າງມືແມ່ນຫຍັງ?

ມີການປະເມີນວ່າມີຄົນໜຶ່ງໃນສາມຄົນທີ່ ບໍ່ໄດ້ລ້າງມືຂອງເຂົາຕາມເວລາປະຈຳ, ເຖິງແມ່ນວ່າຫລັງຈາກການໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳກໍຕາມ. ບາດກ້າວສີ່ ຂັ້ນດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໄດ້ລ້າງມືຢ່າງຖືກຕ້ອງ:

1. ໃຫ້ເປີດນ້ຳອຸ່ນໄວ້ແລ້ວເຮັດມືປຽກແລ້ວໃສ່ສະບູແຫລວ, ຟຸ່ນຫລືກອນ.
2. ໃຫ້ຖູມືກັນຢ່າງແຂງແຮງແລະຖູພື້ນມືທຸກບ່ອນ. ໃຫ້ທຳສະອາດຢູ່ລຸ່ມເລັບມືແລະໃນລະຫວ່າງນິ້ວມື
3. ໃຫ້ຖູມືກັນ 20 ວິນາທີຫລືປະມານເວລາທີ່ ຈະໃຊ້ຮ້ອງບົດເພັງສິ້ນໄດ້. ແມ່ນສະບູຮວມທັງການຖູມືກັນທີ່ ໄດ້ຊ່ວຍຫລຸດແລະເຮັດໃຫ້ຂີ້ດິນແລະເຊື້ອພະຍາດອອກເສັຍ.
4. ໃຫ້ເປີດນ້ຳໄວ້ແລ້ວຊຳຮະມືຢ່າງຮອບຄອບແລະເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງໂດຍໃຊ້ວິທີທີ່ ເໝາະສົມ, ເຊັ່ນເຈ້ຍເຊັດມືທີ່ຖິ້ມໄດ້; ລະບົບຜ້າເຊັດມືທີ່ ຜົມວົງມົນທີ່ ອອກຜ້າເຊັດສະອາດໃຫ້ແກ່ແຕ່ລະຄົນ; ຫລືເຄື່ອງຈັດເປົາລົມອຸ່ນ.

**ເພື່ອລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບການດຳເນີນການຮ້ານອາຫານ,  
ໃຫ້ຕິດຕໍ່ກົມສາທາຣະນະສຸກທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.**