

## ການລ້າງມື ເອກະສານດ້ານຂໍ້ມູນ

ໜຶ່ງໃນບັນດາສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດເພື່ອປ້ອງກັນ ການແຜ່ກະຈາຍຂອງການເຈັບປ່ວຍເນື່ອງຈາກກິນອາຫານ ແມ່ນການລ້າງມືຂອງທ່ານ. ຕາມຕົວຈິງແລ້ວ, ລະບົບການດ້ານອາຫານ ຮຽກຮ້ອງພະນັກງານທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບອາຫານ ໃຫ້ຮັກສາມື ແລະ ແຂນຂອງພວກເຂົາໃຫ້ສະອາດ. ການລ້າງມືຂອງທ່ານຢ່າງເປັນປະຈຳ, ທ່ານຈະລ້າງເຊື້ອໂລກທີ່ທ່ານນຳມາຈາກຄົນອື່ນ ອອກໄປ ຫລື ຈາກເຊື້ອໂລກຢູ່ຕາມຜິວຂັ້ນໜ້າສູດຕ່າງໆ ແລະ ຍັງປ້ອງກັນການແຜ່ກະຈາຍຂອງພະຍາດ.

### ເມື່ອໃດທ່ານຄວນລ້າງມື ?

ທ່ານຄວນລ້າງມື ຢ່າງເປັນປະຈຳ. ອາດຫລາຍກວ່າທີ່ທ່ານເຮັດໃນປະຈຸບັນ ເພາະວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນເຊື້ອໂລກໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າ ຫລື ໄດ້ກິນເຊື້ອໂລກ, ສະນັ້ນ ທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ແທ້ວ່າ ພວກມັນລີ້ຢູ່ໃສ. ພະນັກງານທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບອາຫານ ຄວນລ້າງມືຂອງພວກເຂົາ ຢູ່ເລື້ອຍໆ:

- ຫລັງຈາກເຂົ້າຫ້ອງນໍ້າ;
- ຫລັງຈາກການຈັບບາຍຕາມພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຄົນ ຍົກເວັ້ນການຈັບມື ແລະ ແຂນທີ່ສະອາດ;
- ຫລັງຈາກອຸ້ມ ຫລື ຈັບສິ່ງສັດ ຫລື ສັດທະເລ ເຊັ່ນ: ປາໃນຕູ້ແກ້ວ, ສັດທະເລມີເປືອກ ຫລື ຈຳພວກກຸ້ງປູ ທີ່ວາງຢູ່ໃນກ່ອງຕ່າງໆ;
- ຫລັງຈາກການໄອ, ການຈາມ, ການໃຊ້ຜ້າເຊັດໜ້າ ຫລື ເຈ້ຍອະນາໄມ; ການສູບຢາ, ການກິນ ຫລື ການດື່ມ;
- ຫລັງຈາກການໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ເປື້ອນ;
- ໃນລະຫວ່າງການກະກຽມອາຫານ ແມ່ນໃຫ້ລ້າງມືຫລາຍຄັ້ງເທົ່າທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງລ້າງ ເພື່ອກຳຈັດຂີ້ດິນ ແລະ ສິ່ງສົກກະປົກ ແລະ ເພື່ອປ້ອງກັນສິ່ງສົກກະປົກໄປຕິດໃສ່ ໃນເວລາທີ່ປ່ຽນໄປເຮັດວຽກອື່ນ;
- ໃນເວລາທີ່ປ່ຽນວຽກ ລະຫວ່າງການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບອາຫານດິບ ແລະ ການເຮັດວຽກກັບອາຫານພ້ອມທີ່ຈະກິນ; ແລະ
- ຫລັງຈາກການເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ມືເປື້ອນ ເຊັ່ນວ່າ ການທຳຄວາມສະອາດໂຕະ, ການລ້າງຈານ ຫລື ການເອົາຂີ້ເຫຍື້ອໄປຖິ້ມ.

### ວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການລ້າງມືເປັນແນວໃດ ?

ປະຊາຊົນປະມານໜຶ່ງໃນສາມຄົນ ບໍ່ຄ່ອຍລ້າງມືຂອງພວກເຂົາ, ເຖິງແມ້ວ່າຫລັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແລ້ວກໍຕາມ. ສີ່ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປນີ້ ຈະຊ່ວຍຮັບປະກັນວ່າ ມືຂອງທ່ານຖືກລ້າງຢ່າງຖືກວິທີ:

1. ລ້າງມືດ້ວຍນໍ້າອຸ່ນ, ນໍ້າໄຫລຕະຫລອດ ແລະ ໃຊ້ນໍ້າສະບູ, ສະບູເປັນຝຸ່ນ ແລະ ກ້ອນສະບູ.
2. ຮຸກມືທັງສອງຂ້າງໃສ່ກັນ ແລະ ຂັດດ້ານໜ້າຂອງມື. ອະນາໄມກ້ອງເລັບ ແລະ ລະຫວ່າງນິ້ວມື.
3. ຂັດຕໍ່ໄປອີກເປັນເວລາ 20 ວິນາທີ ຫລື ເທົ່າກັບຄວາມຍາວຂອງສຽງເພງ ເຊັ່ນ "Happy Birthday to You ". ສະບູ ພ້ອມດ້ວຍການຂັດ ຊ່ວຍລ້າງຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ກຳຈັດເຊື້ອໂລກ.
4. ລ້າງອອກຢ່າງລະອຽດ ຢູ່ກ້ອງນໍ້າທີ່ໄຫລຕະຫລອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມືແຫ້ງ ດ້ວຍວິທີການທີ່ເໝາະສົມ ເຊັ່ນ ຜ້າເຊັດມືສ່ວນຕົວ; ຜ້າເຊັດມືທີ່ເປັນແບບຕິດຕໍ່ກັນເປັນແຜ່ນ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຊ້ໄດ້ຜ້າເຊັດມືສະອາດ ຫລື ເຄື່ອງເປົ່າມືແຫ້ງດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບການປະຕິບັດ ການປະກອບການດ້ານອາຫານ,  
ຕິດຕໍ່ກົມສຸຂະພາບທ້ອງຖິ່ນ ຂອງທ່ານ