

# ล้างมือให้สะอาด ด้วย 7 ขั้นตอน

1



ฝ่ามือถูกัน

2



ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว

3



ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูซอกนิ้ว หลังนิ้วถูฝ่ามือ

4



ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ ด้วยฝ่ามือ

5



ถูรอบข้อมือ

6



ปลายนิ้วมือถู ขวางฝ่ามือ

7



## ด้วยความปรารถนาดี

ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
www.halalscience.org [facebook.com/halalsciencechiangmai](https://www.facebook.com/halalsciencechiangmai)



# 14 อาการ

## ห้าม "นวด" เด็ดขาด

ต้องมีการซักประวัติเพื่อประเมิน  
สภาพร่างกายของผู้มารับ  
การนวดทุกครั้งห้ามให้บริการนวด  
แก่บุคคลที่มีอาการดังต่อไปนี้

- |   |   |   |  |   |  |  |
|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>1</b><br>ไข้สูงเกิน<br><b>38.5</b><br>°C | <b>2</b><br>มีอาการ<br>โรค<br>ติดเชื้อ<br>เฉียบพลัน | <b>3</b><br>มีการ<br>อักเสบ<br>จากการ<br>ติดเชื้อ | <b>4</b><br>กระดูก<br>แตก<br>หัก ปรี<br>ร้าย<br>ข้อเคลื่อน | <b>5</b><br>เป็น<br>โรค<br>หัวใจ                    | <b>6</b><br>ความ<br>ดันโลหิต<br><b>สูง</b> | <b>7</b><br>เบาหวาน<br>ที่ยัง<br>ควบคุม<br>อาการ<br>ไม่ได้ |
| <b>8</b><br>มีโรค<br>ผิวหนัง                | <b>9</b><br>มีแผล<br>เปิด<br>เรื้อรัง               | <b>10</b><br>โรค<br>ติดต่อ<br>ระยะ<br>แพร่เชื้อ   | <b>11</b><br>โรค<br>มะเร็ง                                 | <b>12</b><br>แผลหลัง<br>ผ่าตัด<br>ยังไม่<br>หายสนิท | <b>13</b><br>หลอดเลือดดำ<br>อักเสบ         | <b>14</b><br>กระดูก<br>พรุน<br>รุนแรง                      |



smartconsumer4.0

@smartconsumer

ที่มา สำนักงานกองทุนการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
จัดทำโดยกลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุขจังหวัด เขตสุขภาพที่ 4  
เรียบเรียงข้อมูลโดย นางสาวสุกฤษฎา พิธีธร มหาวิทยาลัยรังสิต