**ชื่อเรื่อง ล้างมือ 7 ขั้นตอน**

องค์ประกอบบทอ่าน (บทความ /สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทู้ / ป้ายประกาศ / บทละคร)



**“การล้างมือ”** นั้น เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคติดต่อ  
เรามาดู 7 วิธี ในการล้างมือ ตามหลักของกรมอนามัยกันเลย

**1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ**ล้างมือด้วยน้ำสะอาด ฟอกสบู่จนขึ้นฟอง หลังจากนั้นนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและขัดๆถูๆให้ทั่ว

**2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ**  
ฟอกสบู่ที่หลังมือ แล้วใช้ฝ่ามือถูหลังมือ ซอกนิ้วจนกว่าจะสะอาด ถูทั้งสองข้างเพื่อฆ่าเชื้อโรคบริเวณหลังมือ เพราะส่วนใหญ่จะล้างมือและเข้าไม่ถึงจุดนี้

**3. ประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว**การล้างมือขั้นตอนนี้ต้องนำมือทั้งสองข้างมาประกบกัน และล้างมือด้วยสบู่อีกครั้ง ถูซอกนิ้วให้สะอาดเกลี้ยง

**4. ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว**  
กำเป็นกำปั้นข้างหนึ่งล้างมือโดยใช้ฝ่ามือถูบริเวณหลังนิ้ว ทำสลับกันจะรู้สึกว่ามือเริ่มสะอาดขึ้น

**5. ถูนิ้วหัวแม่โป้ง**  
กางนิ้วหัวแม่โป้งแยกออกมาแล้วใช้ฝ่ามืออีกข้างกำรอบหัวแม่โป้ง ใช้มือหมุนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม

**6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว**  
ให้แบมือแล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างถูด้วยฟองสบู่ตามแนวขวาง จากนั้นสลับข้างทำแบบเดียวกัน

**7. กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่งและถู**  
ถูวนจนกว่าจะสะอาด หลังจากนั้นให้เปลี่ยนข้างทำแบบเดียวกับมือข้างแรก วิธีนี้จะช่วยให้มือของคุณสะอาดหมดจด

ทั้งนี้ การล้างมือแบบทั่วไป จะช่วยขจัดสิ่งปรกและเชื้อโรคต่างๆ หรือคราบสกปรกที่ออกมาตามธรรมชาติ อาทิเช่น คราบเหงื่อและไขมัน เป็นการล้างมือเพื่อลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่ตามซอกมือของเราแบบชั่วคราว โดยใช้การฟอกมือใช้เวลาประมาณ 10-20 วินาที

แต่ถ้าต้องการความสะอาดกว่านั้น อาจจะล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ (Hygienic hand washing) หรือล้างมือด้วยการใช้สบู่เหลวผสมกับน้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่ขายอยู่ทั่วไป เช่น Chlorhexidine 4% และใช้เวลาในการล้างมือ 30 วินาที

ส่วนกรณีเร่งด้วย การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel) ก็ช่วยได้ แต่ต้องเป็นการล้างมือที่ไม่สกปรกมาก หรือ ไม่ไปจับสิ่งสกปรกมา โดยกดน้ำยาประมาณ 10 มิลลิลิตร ถูมือให้ทั่วประมาณ 20 วินาที

เพียงเท่านี้ มือของเราก็สะอาดสดใส ห่างไกลติดโรคแล้ว !!!

1.ชื่อเรื่อง ล้างมือ 7 ขั้นตอน

2. ที่มา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

https://www.smileloftdental.com/blog/2020/04/19/handwashing/

3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง ) 2566

\*\* ข้อพึงระวังในการเลือกบทอ่าน ควรเป็นบทอ่านที่มีความทันสมัย เป็นสากล ไม่มีเนื้อหาเชิงลบ ไม่ควรเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ศาสนา การเมือง การปกครอง เป็นต้น

**คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากบทความกล่าวถึงการล้างมือ 7 ขั้นตอนตามหลักของกรมอนามัย วิธีใดที่ช่วยทำความสะอาดซอกนิ้วได้ดีที่สุด?

1. การถูนิ้วหัวแม่โป้ง
2. การใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว
3. การใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
4. การประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. การประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว

(การประกบฝ่ามือถูซอกนิ้วเป็นการทำความสะอาดซอกนิ้วที่มักจะล้างไม่ถึง)

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากบทความ เรื่อง ล้างมือ 7 ขั้นตอน ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น | ข้อเท็จจริง | ความคิดเห็น |
| การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลช่วยทำความสะอาดมือในกรณีที่ไม่สกปรกมาก |  |  |
| การล้างมือคือวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อ |  |  |
| การล้างมือแบบทั่วไปใช้เวลานาน 30 วินาที |  |  |
| การล้างมือแบบทั่วไปช่วยขจัดสิ่งปรกและเชื้อโรคออกจากมือ |  |  |

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม จากบทความ "การล้างมือ" ต่อไปนี้ ลำดับขั้นตอนการล้างมือที่ถูกต้องตามวิธีการของกรมอนามัยคืออะไร?**(เรียงลำดับจาก 1 ถึง 7)**

1. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ

2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือกำมือรอบข้อมือข้างหนึ่งและถู

3. ประกบฝ่ามือถูซอกนิ้ว

4. ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว

5. ถูนิ้วหัวแม่โป้ง

6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว

7. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ

คำตอบ 1,7,3,4,5,6,2

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถามจากบทความเรื่องการล้างมือเพื่อป้องกันโรคติดต่อ คุณคิดว่าทำไมการล้างมือที่ถูกวิธีจึงมีความสำคัญในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค? กรุณาอธิบายและยกตัวอย่าง

คำตอบการล้างมือที่ถูกวิธีมีความสำคัญในการป้องกันการแพร่กระจายของโรคเนื่องจากมือมักเป็นแหล่งที่รับเชื้อโรคจากสิ่งต่างๆ ที่เราสัมผัส เช่น ลูกบิดประตูหรือของใช้สาธารณะ หากไม่ล้างมือให้สะอาด เชื้อโรคเหล่านี้อาจจะถูกนำไปยังร่างกายหรือแพร่กระจายไปยังผู้อื่นได้  
ในบทความกล่าวถึงการล้างมือที่ครอบคลุมทุกส่วนของมือ เช่น การขัดฝ่ามือ การล้างหลังมือ และการทำความสะอาดซอกนิ้ว ซึ่งช่วยให้เชื้อโรคที่สะสมอยู่บนมือถูกขจัดออกไปอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น การล้างมือในซอกนิ้ว ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มักจะถูกมองข้าม ทำให้เชื้อโรคที่สะสมในจุดนี้สามารถถูกกำจัดออกไปได้เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถามจากบทความที่กล่าวถึงการล้างมือเพื่อป้องกันโรคติดต่อ คุณคิดว่าการล้างมือในส่วนที่ไม่มองเห็นหรือมักจะมองข้าม เช่น **ซอกนิ้ว** และ **หลังมือ** ทำไมถึงมีความสำคัญในการขจัดเชื้อโรค? จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ การล้างมือในส่วนที่ไม่มองเห็นหรือมักจะมองข้าม เช่น **ซอกนิ้ว** และ **หลังมือ** มีความสำคัญเพราะส่วนเหล่านี้มักจะสะสมเชื้อโรคที่ไม่สามารถขจัดได้โดยการล้างมือทั่วไป ซึ่งถ้าไม่ทำความสะอาดในจุดเหล่านี้เชื้อโรคจะยังคงอยู่และสามารถแพร่กระจายได้ง่าย โดยเฉพาะในซอกนิ้วและหลังมือที่มักจะไม่ถูกล้างอย่างทั่วถึง การล้างมือในส่วนเหล่านี้จึงช่วยให้มือสะอาดหมดจดและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน