

ล้างมือ  
ให้หมดจด

# ลดเสี่ยง ลดป่วย

## มือของเรา นำเชื้อโรคอะไรได้บ้าง?

### โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

เช่น โรคโควิด 19 หวัด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ โรคหัด  
ติดต่อผ่านการหายใจเอาเชื้อโรคเข้าไป  
และการสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ หรือสารคัดหลั่ง  
ของผู้ป่วย (น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เลือด)

### โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร

เช่น อูจจาระร่วง อหิวาตกโรค อาหารเป็นพิษ  
ติดต่อจากการที่มือปนเปื้อนเชื้อแล้วหยิบจับ  
อาหารรับประทาน

### โรคติดต่อจากการสัมผัสได้โดยตรง

เช่น โรคตาแดง โรคเชื้อรา แผลอักเสบที่ผิวหนัง หิด เริ่ม  
ติดต่อจากมือไปสัมผัสแผล ฝี หนอง โดยตรง  
แล้วมาสัมผัสกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย

### โรคติดต่อที่รุนแรง

เช่น โรคไข้หวัดมรณะ (SARS) โรคไข้หวัดนก  
ติดต่อเกิดจากการรับเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ  
หรือมือไปสัมผัสกับสิ่งคัดหลั่งต่างๆ (น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ  
เลือด) จากสัตว์ปีก ที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดนก



## ลดติดเชื้อ อย่าเบื่อล้างมือ

ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายตัวเองและผู้อื่นด้วยการล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี

ที่มา: สมาคมโรคติดต่อในเด็กแห่งประเทศไทย

