



Department of Health



သင့်လက်ကို ဆေးကြောရမည့်ပုံ။

ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးခြင်း။

အောက်ပါအဆင့် ၄ ဆင့်ကို လုပ်ရန် စက္ကန့် ၄၀ မှ ၆၀ အထိ ကြာသင့်ပါသည်။

၁

လက်များကို စိုစေပြီးနောက် ဆပ်ပြာ လိမ်းပါ။



၂



အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာ အမြှုပ်ထအောင် ပွတ်တိုက်ပါ။ လက်နှင့် လက်ချောင်းများ၏ အနောက်ဘက်၊ လက်သည်းများနှင့် လက်ချောင်းများအကြားရှိ အရေပြားများကို ဂရုတစိုက် ဆေးကြောပါ။

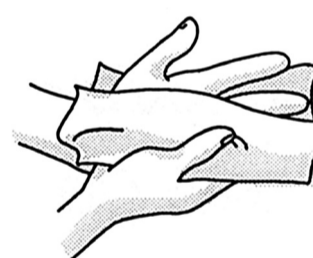
၃

လက်များကို စီးဆင်းနေသော ရေအောက်တွင် ဆေးပါ။



၄

လက်များကို သန့်ရှင်းသော လက်သုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် စက္ကန့် လက်သုတ်ပုဝါ အသစ်ဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။



လက်သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးခြင်း။

၁

လက်နှစ်ဖက်လုံးအပေါ် ဆေးရည် အလုံအလောက်ထည့်ပါ။



၂

လက်နှစ်ဖက်လုံး၏ မျက်နှာပြင်များကို ပွတ်တိုက်ပါ။



၃

လက်နှစ်ဖက်လုံး ခြောက်သည်အထိ အတူပွတ်တိုက်ပါ။