



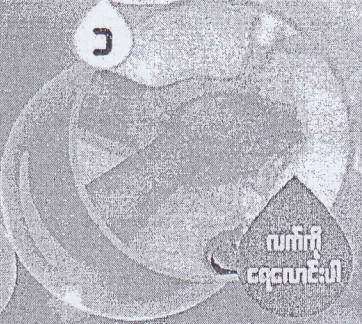
ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တစ်ဝေးရာနှင့်  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားတစားထန်ကြီးစွာန

# ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး

## စနစ်တကျ လက်ဆေးပေး

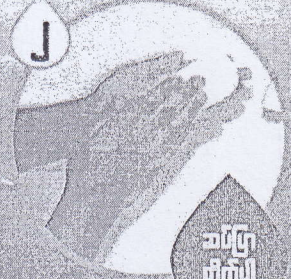
“ ဖဝါ၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်စေရ  
ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။ ”

၁



လက်ကို  
ငရုလောင်းပါ

၂



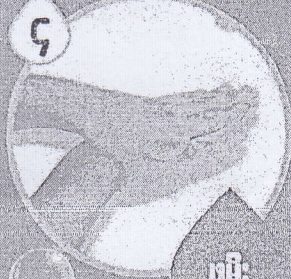
ခမ့်ဖြာ  
တိုက်ပါ

၃



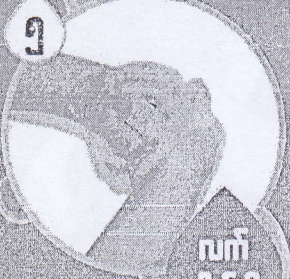
ဖဝါး

၄



ဖမိုး

၅



လက်  
ခေါက်ချိုး

၆



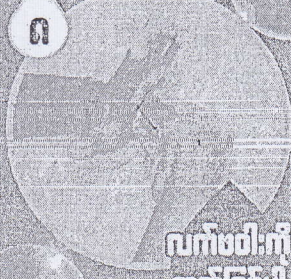
လက်ကြား

၇



လက်မ

၈



လက်ဖဝါးကို  
ကုတ်ခြစ်ပါ

၉



လက်ကောက်ဝတ်

၁၀



လက်ကို  
ငရုလောင်းပါ

၁၁



သန့်ရှင်းသော  
အဝတ်/တစ်ချင်းဖြင့်  
ခြောက်အောင်ချစ်ပါ

အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးပါ။

အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



စာသင်တန်းသို့ရောက်ရှိရန်  
ဤ QR CODE ကို  
SCAN ဝတ်ပါ။

ပုံ(၇) စနစ်တကျအနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)အကြာလက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်