



ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး

စနစ်တကျ လက်ဆေးပေး

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



၁

လက်ကို ရေလောင်းပါ



၂

ဆပ်ပြာ တိုက်ပါ



၃

ဖဝါး



၄

ဖမိုး



၅

လက် ခေါက်ချိုး



၆

လက်ကြား



၇

လက်မ



၈

လက်ဖဝါးကို ကုတ်ခြစ်ပါ



၉

လက်ကောက်ဝတ်



၁၀

လက်ကို ရေလောင်းပါ



၁၁

သန့်ရှင်းသော အဝတ် / တစ်ရှူးဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ

အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးပါ။

အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၀) ရက်