



# Global Handwashing Day 2018

## ကမ္ဘာ့လက်ဆေးနေ့

၂၀၁၈-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ (၁၅) ရက်



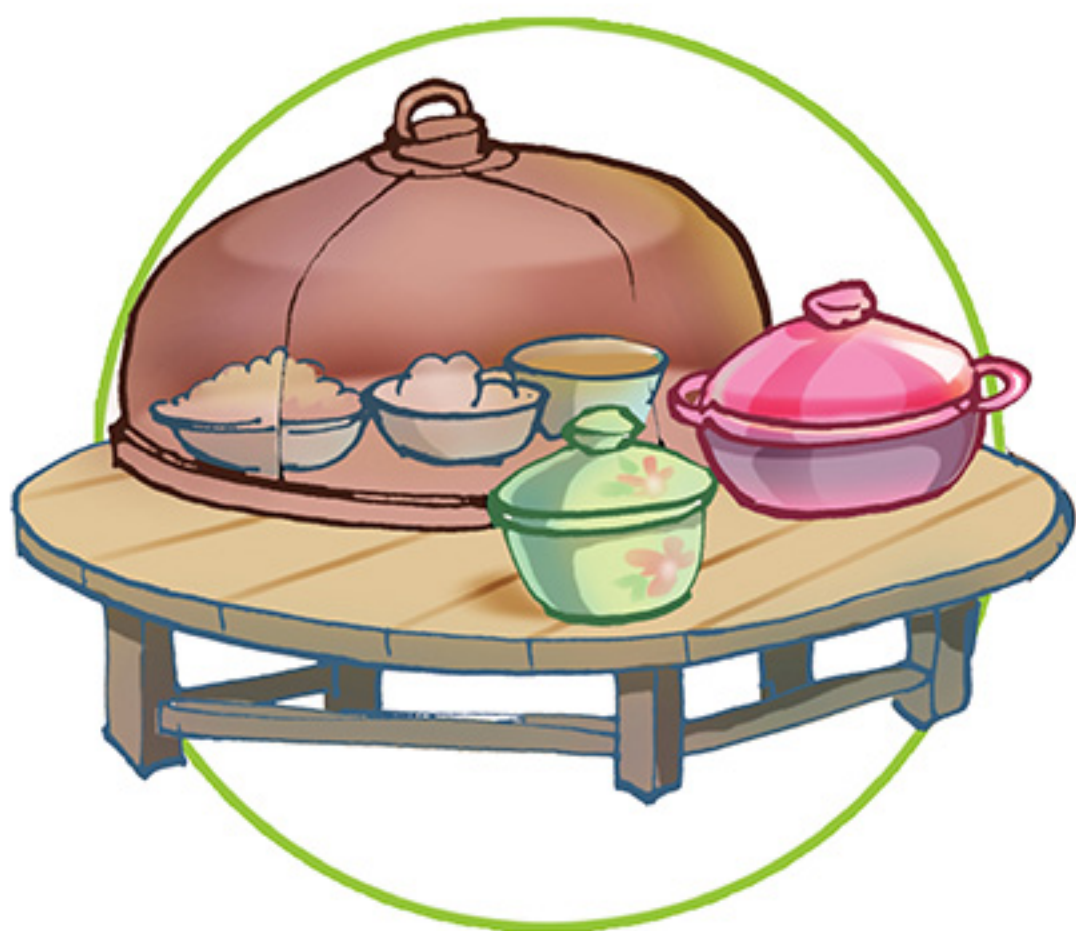
သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်

ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်

- 💧 အစာမစားမီနဲ့ အစားအစာတွေမကိုင်တွယ်မီတိုင်း
- 💧 အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း
- 💧 ကလေးအညစ်အကြေးသန့်စင်ပြီးချိန်တိုင်း
- 💧 အများသုံးပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း  
(ဥပမာ- ပိုက်ဆံ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ဘတ်စ်ကားလက်တန်း၊ လက်ရန်း)
- 💧 ကစားပြီးတိုင်း

လက်ကိုဆပ်ပြာနဲ့ဆေးပါ

“သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”

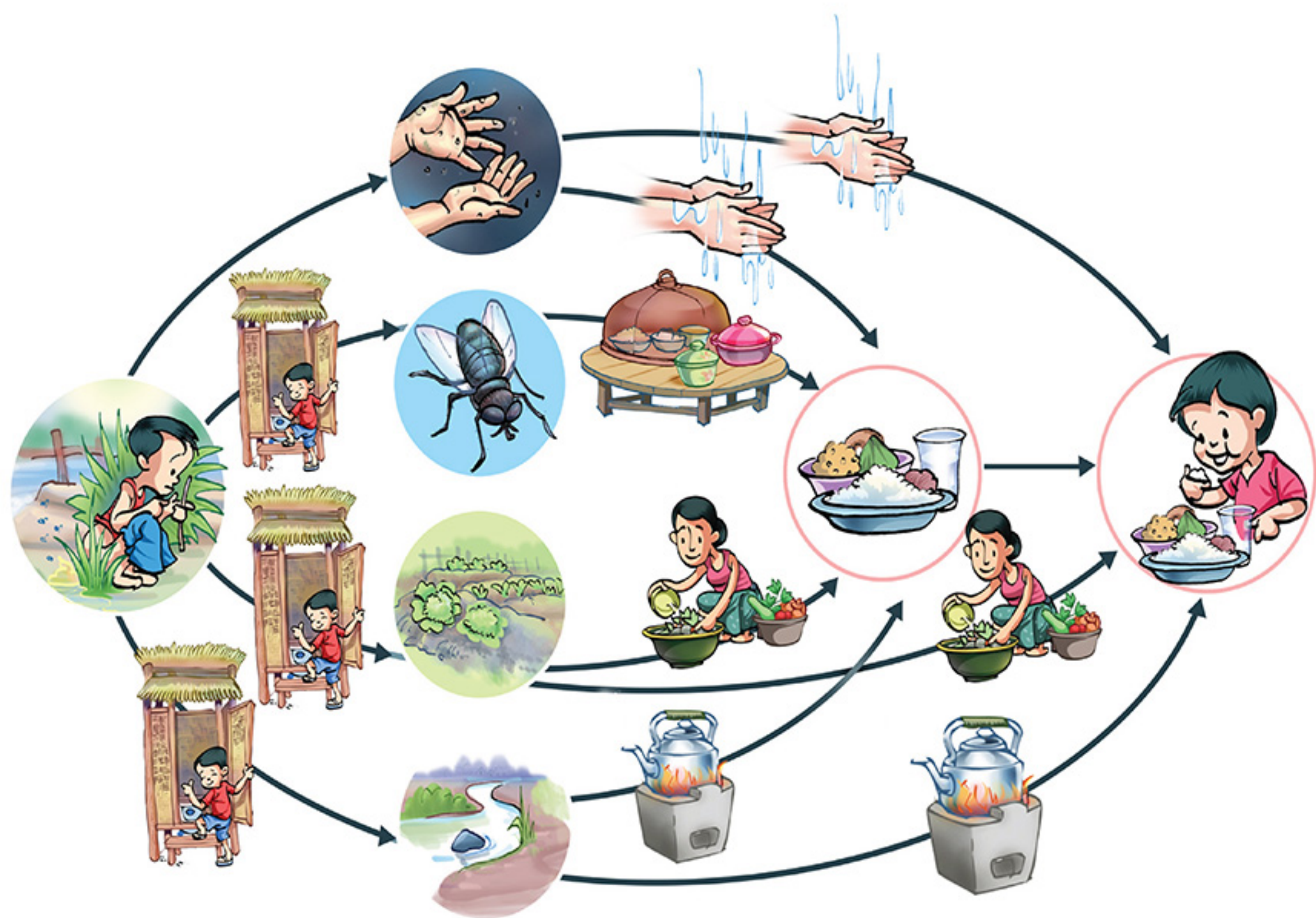


Global Handwashing Day  
15<sup>th</sup> October 2018



“သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”

## မစင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါများကို ကာကွယ်ပုံလမ်းကြောင်း



လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်တဲ့ မစင်အညစ်အကြေးအနည်းငယ်မှာတောင်  
 လူကိုရောဂါဖြစ်ပြီး သေစေနိုင်တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး - ၁၀ သန်းခန့်  
 ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးပေါင်း - ၁ သန်းခန့်  
 ကပ်ပါးရောဂါပိုးပေါင်း (ဥပမာ - သန်ကောင်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး) - ၁၀၀၀ ခန့်  
 ကပ်ပါးရောဂါပိုးဥပေါင်း (ဥပမာ - သန်ဥ) - ၁၀၀ ခန့် ပါဝင်နေနိုင်ပါတယ်။

Global Handwashing Day  
 15<sup>th</sup> October 2018



“သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”



Global Handwashing Day  
15<sup>th</sup> October 2018



# “သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”

## မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်လာနိုင်သောရောဂါများ



ကပ်ဝမ်းရောဂါ



ဝမ်းပျက်ဝမ်းရွှာရောဂါ



ဝမ်းကိုက်ရောဂါ



အသဉ်းရောင် အသားဝါရောဂါ



အူရောင်ငန်းဖျား(တိုက်ဖျက်)ရောဂါ



သုငယ်နာအပြာရောင်(ပိုလီယို)ရောဂါ



တုတ်၊ သန်ကောင် ရောဂါ



လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်တဲ့ မစင်အညစ်အကြေးအနည်းငယ်မှာတောင်  
လူကိုရောဂါဖြစ်ပြီး သေစေနိုင်တဲ့ဝိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး - ၁၀ သန်းခန့်  
ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးပေါင်း - ၁ သန်းခန့်  
ကပ်ပါးရောဂါပိုးပေါင်း (ဥပမာ - သန်ကောင်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး) - ၁၀၀၀ ခန့်  
ကပ်ပါးရောဂါပိုးဥပေါင်း (ဥပမာ - သန်ဥ) - ၁၀၀ ခန့် ပါဝင်နေနိုင်ပါတယ်။



“သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”

လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်ကြယ်အောင်  
ဆေးခြင်းက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့်  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ  
ကူးစက်ဖြစ်ပွားတာကို လျော့ချနိုင်တဲ့  
နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Global Handwashing Day  
15<sup>th</sup> October 2018



# “သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”



ရေကိုဆူပွတ်အောင်  
ကြိုချက်ခြင်း



ရေထဲကို  
ကျောက်ချဉ်  
ခပ်သောက်ခြင်း



မြေရေစစ်အိုးဖြင့် ရေစစ်ခြင်း



ရေကို နေပြခြင်း (နေလှန်းခြင်း)



ရေသန့်ဆေးရည် အသုံးပြုခြင်း



ရေသန့်ဆေးပြားအသုံးပြုခြင်း

Global Handwashing Day  
15<sup>th</sup> October 2018



“သန့်ရှင်းသောလက် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်”

ထမင်းဟင်းကို  
ဒီလို လက်နဲ့  
အားရပါးရ  
မစားခင်မှာ  
လက်ကို  
ဆပ်ပြာနဲ့  
ဆေးပါ။



Global Handwashing Day  
15<sup>th</sup> October 2018

