



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးရာနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ကာကွယ်ရေး

စနစ်တကျ လက်ဆေးပေး

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



၁ လက်ကို
ရေလောင်းပါ



၂ ဆပ်ပြာ
တိုက်ပါ



၃ ဖဝါ



၄ ဖမိုး



၅ လက်
ခေါက်ချိုး



၆ လက်ကြား



၇ လက်မ



၈ လက်ဖဝါးကို
ကုတ်ခြစ်ပါ



၉ လက်ကောက်ဝတ်



၁၀ လက်ကို
ရေလောင်းပါ



၁၁ သန့်ရှင်းသော
အဝတ်/တစ်စွူးဖြင့်
ခြောက်အောင်သုတ်ပါ

အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးပါ။

အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက
ဤ QR CODE ကို
SCAN ဖတ်ပါ။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဖတ်လ (၂၀) ရက်