



သင်နှင့် အခြားသူများအား ကိုရိုနာ ဗိုင်းရပ်စ်မှ ကာကွယ်ခြင်း။

လက်ဆေးသည့် လုပ်ထုံးထုပ်နည်း။



၁ လက်၏ နောက်ကြောနှင့် ရှေ့မျက်နှာပြင် နှစ်ခုလုံး ပါဝင်အောင် သေချာစေ၍ ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပါ။



၅ သင့်လက် နောက်ဘက်လည်း ပါရန် သေချာပါစေ။



၂ လက်ဖဝါးများကို အတူတူ အမြှုပ်ထသည်အထိ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။



၆ လက်ကောက်ဝတ်များကို အမြှုပ်ထသည်အထိ ပွတ်တိုက်ဆေးကြော၍ လှည့်လည်ပေးပါ။



၃ လက်ချောင်းများအကြားလည်း အမြှုပ်ထသည်အထိ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပါ။



၇ စီးကျနေသော ရေအောက်တွင် လက်များကို ရေနှင့်ကျင်းပါ။



၄ လက်မများ၏ အရှေ့ဘက်နှင့် အနောက်ဘက်တို့ကို ဂရုတစိုက် ဆေးကြောပါ။



၈ လက်ကို စေ့စပ်သေချာစွာ ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။