

လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ပွတ်တိုက်ကြမလဲ

လက်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လက်ကို လက်ဆေးရည်နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။ မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်လောက်အောင် လက်ညစ်ပေနေပါက လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ရေတိုဖြင့် ဆေးကြောပါ။

🕒 လက်ဆေး/ပွတ်တိုက်သော ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့်



1a လက်ခုပ်ထဲသို့ လက်တစ်ဖက်စာ လက်ဆေးရည်ကို ထည့်ပါ

1b လက်ဖက်ဖက်အချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ



3 လက်ဖျောင်းဖျောင်းချင်း လက်လျက် ညာဘက်လက်ခေါင်းကို ဘယ်ဘက် လက်ခေါင်းပေါ်အင်္ဂါအား ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက်ဘက်ဘက်ဘက်လျှင် ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။

4 လက်ဖျောင်းချင်းချက်လျက် လက်ဖက်ဖက် အချင်းချင်း ပွတ်ပါ။

5 လက်ဖျောင်းများ တစ်ချင်းချင်းဆင်ညှိ အနောက်ဘက်ရှိ လက်ဖျောင်းများ၏ အတွင်းဘက်ကို အပြည့်လက်ခေါင်း တစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ပွတ်ပါ။



6 ဘယ်ဘက်လက်ခေါင်းကို ညာဘက်လက်ခေါင်းပေါ်တွင် ထုတ်၍ လျှင်လျှင် ပွတ်ပါ။ နောက်ဘက်ဘက်ဘက်လျှင် ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။

7 ညာဘက်လက်ဖျောင်းချင်းများကို ဝှက် ညာဘက်လက်ခေါင်းပေါ်တွင် တစ်ဖန် အနောက်ဘက်လျှင် ပွတ်ပါ။ ထိုနည်း အတိုင်း တစ်ဖန်ဘက်ဘက်ဘက်လျှင် ပြုလုပ်ပါ။

8 သင့်လက်များ မြောက်သွားလျှင်ဆိုလျှင် လက်တွေ လန်စေသွားပါ။



World Health Organization
Myanmar

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All materials produced have been tested by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the publisher neither is being distributed without accuracy of any kind, which is expressed in English. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. It is asked that the World Health Organization be held in no way liable for damage arising from the use. WHO acknowledges the financial contribution of the Ministry of Health, Myanmar, to the production of this document. For more information on developing this material.