

လက်ဆေးသင့်သည့်အချိန်။

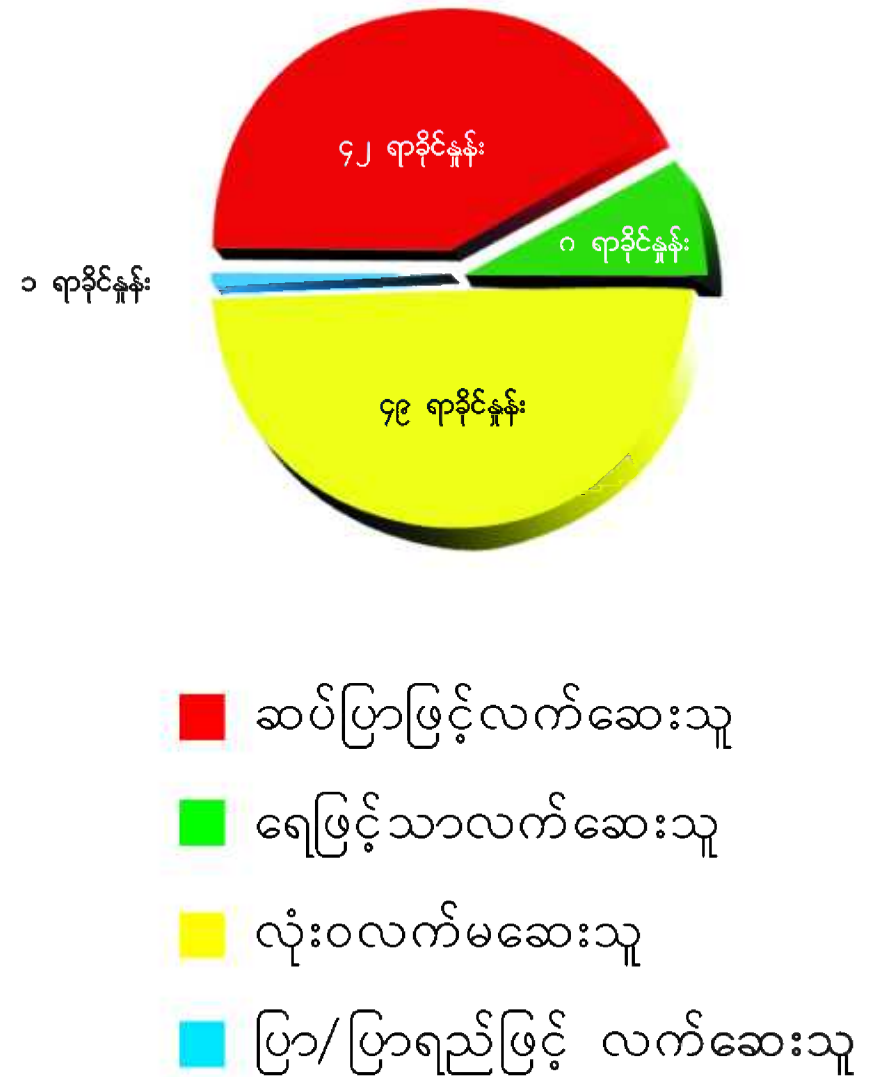
- ✋ ထမင်းမစားခင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ✋ အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ✋ အိမ်သာအထွက် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ✋ ကလေးအညစ်အကြေး ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ✋ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေး ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ✋ ကြက်၊ ငှက်၊ တိရစ္ဆာန်များကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင် ဆေးပါ။
- ✋ ကြက်၊ ငှက်၊ အသား၊ ငါး၊ ဥ များကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ✋ မျက်နှာ၊ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းများကို မကိုင်တွယ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။

ကလေးမစင်သည်လည်း လူကြီးမစင်နည်းတူ ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နေပါသည်။ လက်တွင်သာမက ငွေစက္ကူ၊ တံခါးလက်ကိုင်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင်ပင် လူ့မစင်မှ ရောဂါပိုးများစွာ ကပ်ငြိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုပိုးများကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သကဲ့သို့ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးကိုလည်းရောဂါ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သူ အိမ်ရှင်မ အများစုနှင့် အစားအသောက် ရောင်းချသူများကြောင့် ကပ်ရောဂါ အန္တရာယ်ကျရောက်ကာ လူ ထောင်ပေါင်းများစွာ ရောဂါရ သေဆုံးနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်သည်။



အိမ်သာအထွက် လက်ဆေးခြင်းခလေ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်

- 👉 မုန့်ပဲသွားရေစာ စားရာတွင် လက်ဆေးပြီးမှ စားသူ နည်းသည်။
- 👉 အိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ အလှူတွင်လည်းကောင်း ထမင်းမစားခင် လက်ဆေးရန် ဆပ်ပြာပေးသူ နည်းသည်။
- 👉 အိမ်သာအထွက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးသူ နည်းသည်။
- 👉 ကလေးအညစ်အကြေးကို ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးသူ နည်းသည်။
- 👉 အများသုံးအိမ်သာတွင် ဆပ်ပြာထားသူ နည်းသည်။
- 👉 မိသားစုအိမ်သာတွင် ဆပ်ပြာထားသူ နည်းသည်။



လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။



အပြုနည်းသော အပြုအမူများ

- ✋ ထမင်းမစားခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်အောင်ဆေးသူ နည်းသည်။
- ✋ ရေလုံထဲတွင် နှစ်မဆေးပဲ ရေလောင်းချ၍ ဆေးသူ နည်းသည်။
- ✋ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရာတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်အောင်ဆေးပြီးမှ အစားအစာ ကိုင်တွယ်သူ နည်းသည်။
- ✋ ကြက်၊ ငှက်၊ တိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်အောင်ဆေးသူ နည်းသည်။ ဆေးလေ့မရှိပါ။
- ✋ ကြက်၊ ငှက်၊ အသား၊ ငါး၊ ဥများကို ကိုင်ပြီးလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်အောင်ဆေးသူ နည်းသည်။ ဆေးလေ့မရှိပါ။
- ✋ မျက်နှာ၊ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းများ မကိုင်ခင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်အောင်ဆေးသူ နည်းသည်။ ဆေးလေ့မရှိပါ။



သန့်ရှင်းသောလက် ဆေးတစ်ခွက်

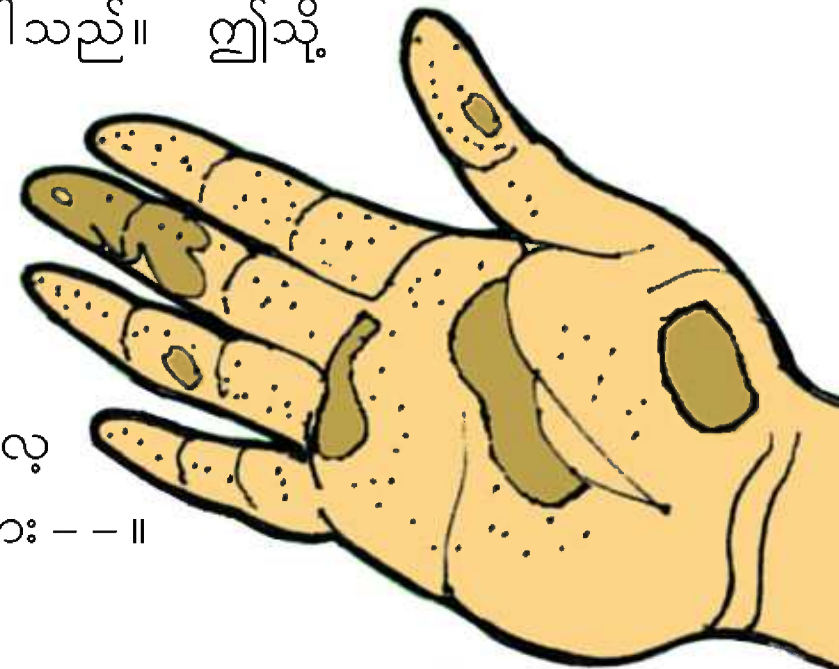
ကျန်းမာဖို့ရာ လက်ဆေးပါ



လက်ကို
ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောရန်
အမြဲသတိရှိပါ။

မြန်မာတို့သည် ထမင်းကို လက်နှင့် အားရပါးရ
စားရမှ ထမင်းမြိန်ကြသည်။ မိသားစုနှင့်
'လက်ရည်တစ်ပြင်တည်း' စားကြသည့်အခါ
အရသာ ပိုရှိ၏။ ဧည့်သည်များကိုလည်း
ကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ် ခူးခပ်ကျွေးမွေးလိုသော
စေတနာ ရှိကြ၏။ လက်ဘက်သုတ်ကအစ
လက်သုတ်အမျိုးမျိုးမှာ မြန်မာ့အစားအစာအဖြစ်
နာမည်ရပြီး လက်နှင့်နယ်၍သုတ်မှ ပို၍
စားကောင်းပါသည်။ ဤသို့






လေ့ရှိသော
မြန်မာတို့
သည်
လက်ကို
စင်စင်ဆေးလေ့
ရှိကြပါသလား - - ။



unicef

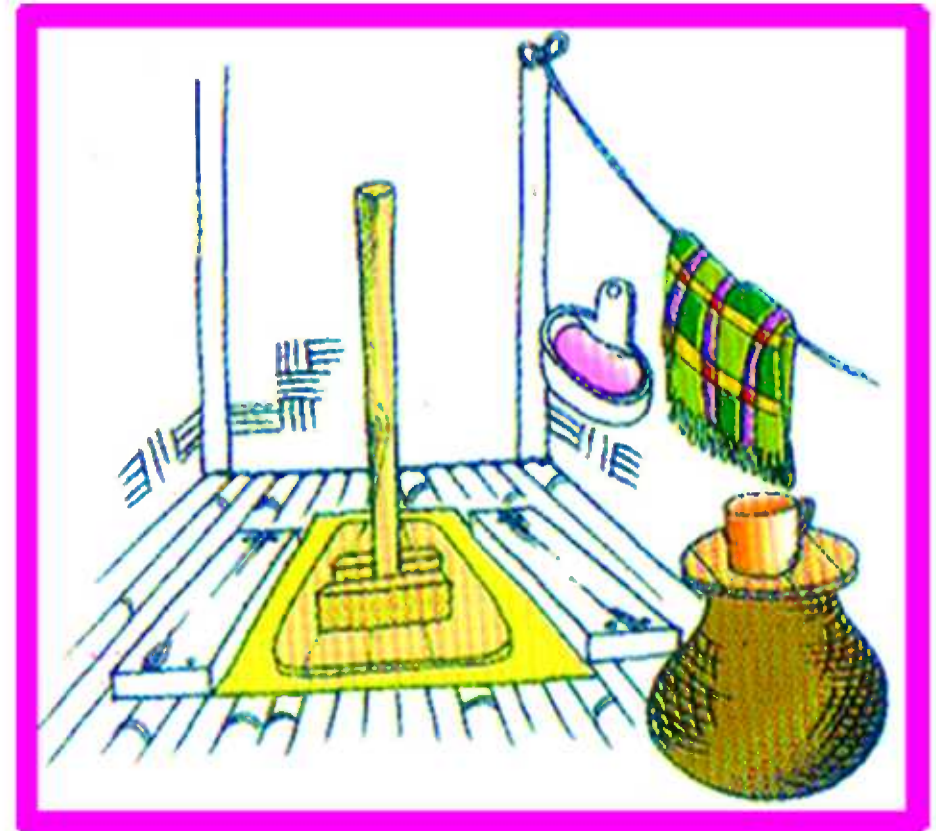
UNICEF ၏ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဗဟိုကျန်းမာရေးဌာန
သန့်(၄)သန့် စီမံချက်မှ ထုတ်ဝေသည်။

လက်ဆေးမလေ့

-  မြန်မာအများစုသည် ထမင်းမစားခင် လက်ဆေးလေ့ထဲတွင် လက်ကိုနှစ်၍ ဆေးလေ့ ရှိကြသည်။
-  လက်ဆေးလေ့တစ်လုံးထဲမှာပင် မိသားစုတစ်စုလုံး လက်ကိုနှစ်၍ ဆေးလေ့ရှိကြသည်။
-  ထမင်းမစားခင် လက်ကိုရေနှင့် စွတ်ရုံသာ ဆွတ်၍ ဆေးလေ့ရှိကြသည်။
-  ထမင်းစားပြီးမှ လက်ကိုစင်အောင် ဆေးလေ့ ရှိကြသည်။
-  အလှူအိမ်များတွင်လည်း လူအများသည် လက်ဆေးလေ့ထဲတွင်သာ လက်ကိုနှစ်၍ ဆေးလေ့ရှိကြသည်။ ဆပ်ပြာမသုံးပါ။

-  ကိုယ်တိုင်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးဖို့ သတိအမြဲရှိပါ။
-  သူတစ်ပါးအား လက်ကို စင်အောင် ဆေးရန် သတိပေးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူပါ။

- 👉 မုန့်ပဲသွားရေစာ စားရာတွင် လက်ဆေးပြီးမှ စားသူ နည်းသည်။
- 👉 အိမ်တွင်လည်းကောင်း၊ အလှူတွင်လည်းကောင်း ထမင်းမစားခင် လက်ဆေးရန် ဆပ်ပြာပေးသူ နည်းသည်။
- 👉 အိမ်သာအထွက် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးသူ နည်းသည်။
- 👉 ကလေးအညစ်အကြေးကို ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးသူ နည်းသည်။
- 👉 အများသုံးအိမ်သာတွင် ဆပ်ပြာထားသူ နည်းသည်။
- 👉 မိသားစုအိမ်သာတွင် ဆပ်ပြာထားသူ နည်းသည်။



အိမ်သာထဲမှာ
လက်ဆေးဖို့
ဆပ်ပြာနှင့်ရေ
အမြဲရှိရန်လိုအပ်၏။

ဘာကြောင့် လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆေးသင့်သလဲ။

လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သည့် မစင်အညစ် အကြေးအနည်းငယ် (တစ်ဂရမ်)တွင်ပင် လူတို့ကို ရောဂါဖြစ်၍ သေစေနိုင်သော -

ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး - (၁၀) သန်း။

ဘက်တီးရီးယား
ရောဂါပိုးပေါင်း - (၁) သန်း။

ကပ်ပါးရောဂါပိုးပေါင်း
(ဥပမာ- သန်ကောင်၊
ဝမ်းကိုက်ပိုး) - (၁) ထောင်။

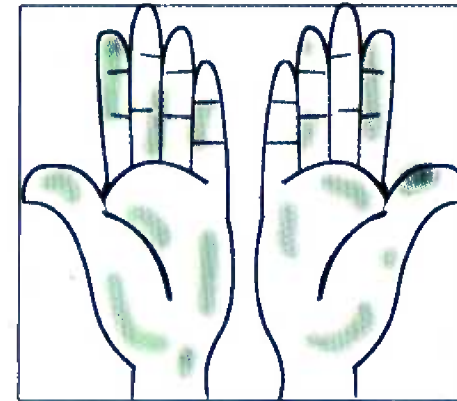
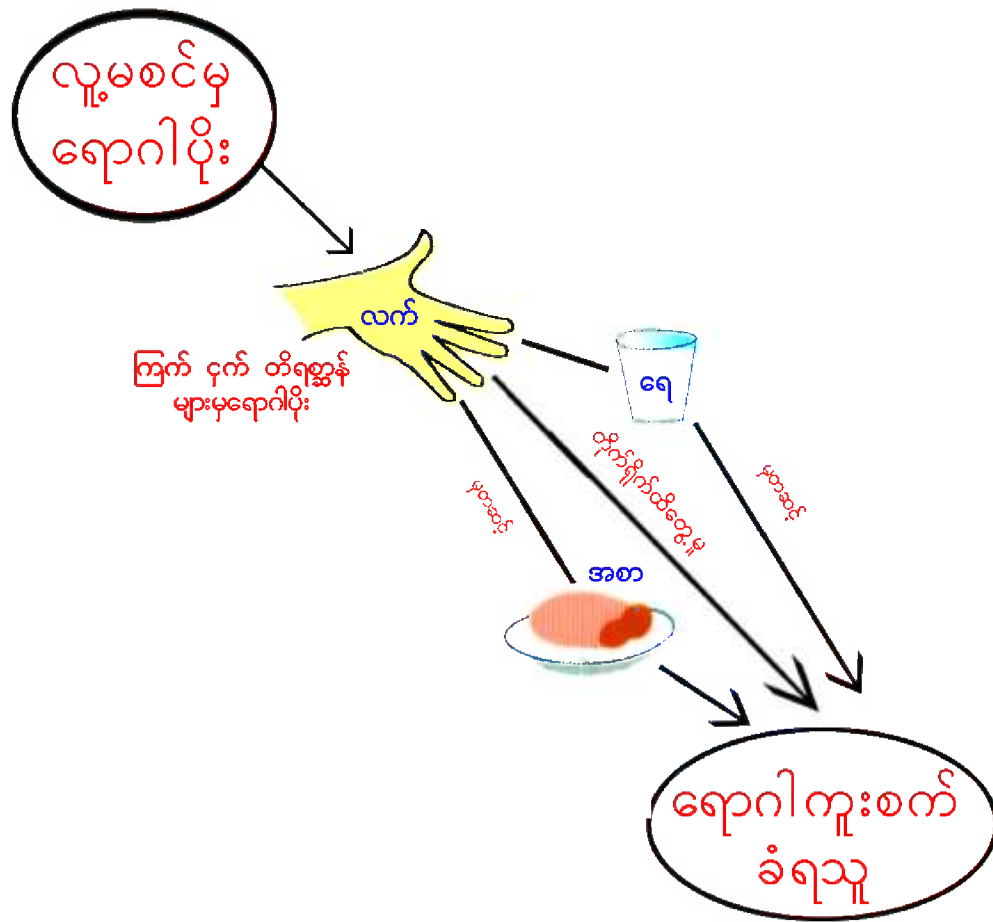
ကပ်ပါးရောဂါပိုးဥပေါင်း
(ဥပမာ- သန်ဥ) - (၁) ရာ

ပါဝင်နေပါသည်။

အများအတွက်လည်း ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိသည်။

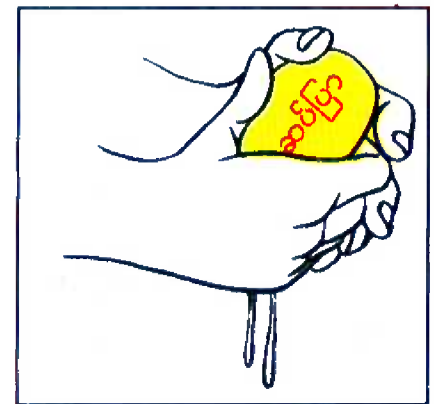
- မိမိလက်ကို စင်အောင်မဆေးမီဘဲ ကလေးငယ်များကို အစာခွံကျွေးလျှင် ရောဂါပေးသလိုဖြစ်မည်ကို သတိပြု၍ လက်ဆေးပါ။
- မိမိလက်ကို စင်အောင်မဆေးမီပဲ အစားအစာချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်လျှင် မိမိကြောင့် မိသားစုကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်သဖြင့် သတိပြု၍ လက်ဆေးပါ။
- မိမိလက်ကို စင်အောင်မဆေးမီပဲ အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရောင်းချလျှင် စားသုံးသူအားလုံး ရောဂါရနိုင်သဖြင့် သတိပြု၍ လက်ဆေးပါ။
- ကြက်၊ ငှက်၊ တိရစ္ဆာန်၊ အသား၊ ငါး နှင့် ဥ များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ကိုစင်အောင်မဆေးလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအား ရောဂါကူးစက်စေနိုင်သဖြင့် သတိပြု၍ လက်ဆေးပါ။

လက်ကို စင်အောင်ဆေးလျှင် ဘယ်လို အကျိုးရှိမလဲ။

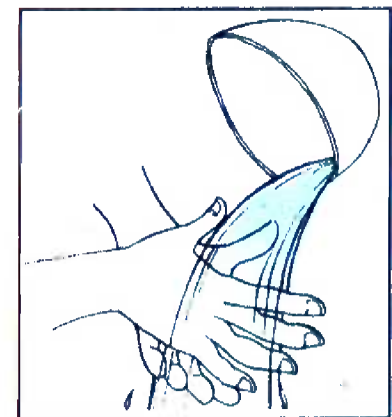


ညစ်ပတ်သောလက်

လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်
အညစ်အကြေးများ
ကင်းစင်အောင် ဆေးကြောပါ။



လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်
ပွတ်၍ သန့်ရှင်းသော
ရေဖြင့် လောင်းဆေးပါ။

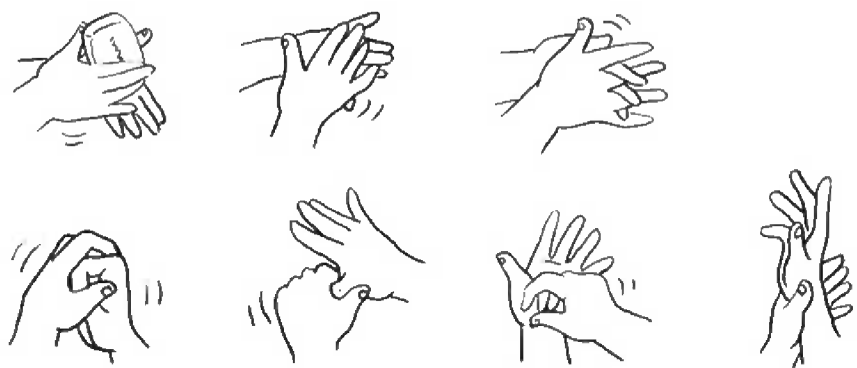


**အလွယ်ကူဆုံးနှင့်
ခရိတ်အသက်သာဆုံးနည်းလမ်းဖြင့်**

**ကျန်းမာဖို့ရာ
လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် ခင်ကြယ်စွာဆေးပါ။**

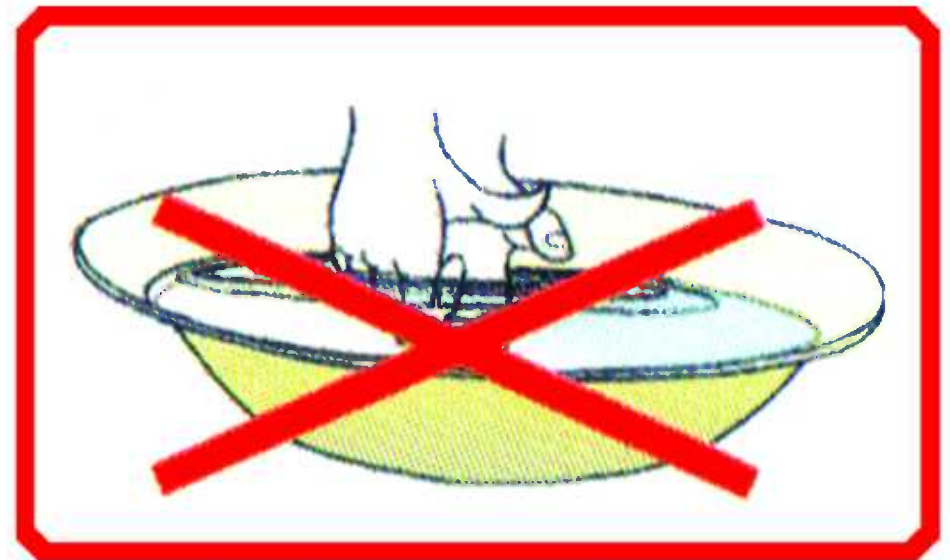
လက်ဆေးနည်း။

- 👉 လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးပါ။
- 👉 လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။
- 👉 လက်သည်းကြားထဲသို့လည်း ဆပ်ပြာ ဝင်ရောက်အောင် ပွတ်တိုက်ပါ။
- 👉 သုံးရေသန့်ဖြင့် လက်ကိုလောင်း၍ ဆေးပါ။
- 👉 ဆပ်ပြာမရှိလျှင် သဲဆပ်ပြာ၊ ပြာ၊ ပြာရည်၊ ကင်ပွန်းသီးရည်၊ တရော်ရည် စသည်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။



မှတ်သားရန်မှာ

- 👉 လက်ကို ရေလုံထဲမှာ နှစ်၍ မဆေးပါနှင့်။
- 👉 တစ်ယောက်လက်ဆေးထားပြီးသော ရေဖြင့် နောက်တစ်ယောက် ထပ်မဆေးပါနှင့်။



လက်ကိုစင်အောင်ဆေးခြင်း
 ဆိုသည်မှာ
 လက်ကို ဆပ်ပြာ(သို့မဟုတ်
 ဆပ်ပြာအစားထိုးပစ္စည်း)နှင့်
 သုံးရေသန့်ဖြင့်
 ပွတ်တိုက်၍
 စင်ကြယ်အောင်ဆေးခြင်းကို
 ဆိုလိုသည်။

လက် မသန့်ရှင်းမှုကြောင့်
 အစာနှင့် ရေထဲသို့ ရောဂါပိုး
 ဝင်ရောက်ခြင်း၊
 မသန့်သော လက်ဖြင့်
 အစာခွံကျွေးသဖြင့်
 ကလေးထံသို့
 ရောဂါကူးစက်ခြင်း
 မဖြစ်စေရန်
 လက်ကို စင်အောင်ဆေးပါ။