

လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ပွတ်တိုက်ကြမလဲ

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

 လက်ဆေး/ပွတ်တိုက်သော ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၂၀-၃၀ စက္ကန့်



လက်ခုပ်ထဲသို့ လက်တစ်ဖဝါးစာ လက်ဆေးရည်ကို ထည့်ပါ။
 လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။



လက်ချောင်းတစ်ချောင်း ယှက်လျက် ညာဘက်လက်ဖဝါးကို ဘယ်ဘက် လက်ဖဝါးပေါ်တွင်ကာ ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းတူတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။
 လက်ချောင်းချင်းယှက်လျက် လက်ဖဝါးတစ်ချင်းချင်း ပွတ်ပါ။
 လက်ချောင်းများ တစ်ချင်းချင်းစီနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် လက်ချောင်းများစီ တစ်ချင်းချင်းစီ တွင်းဘက်ကို တပြောလက်ဖဝါးတစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ပွတ်ပါ။



ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကို ညာဘက်လက်ဖဝါးထဲတွင် ဆုပ်၍ လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းတူတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။
 ညာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကို ခြေ ဝဲဘက်လက်ဖဝါးပေါ်တွင် တစုတစု နှစ်ချက်လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ ထိုနည်းတူတိုင်း အခြားတစ်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။
 သင့်လက်များ၊ ခြောက်သွေ့သွားပြီဆိုလျှင် လက်တွေ သန့်စင်သွားပါပြီ။