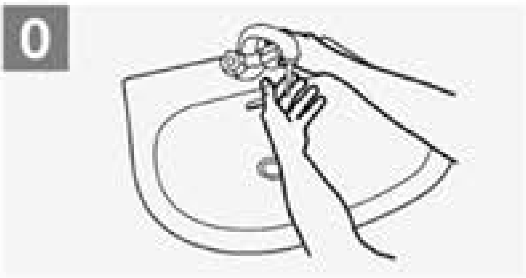
လက်ကို လက်ဆေးရည်ဖြင့် ဘယ်လို ဆေးကြမလဲ

မျက်စိနှင့် မြင်နိုင်လောက်အောင် လက်တွေ ညစ်ပေနေပါက လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ရေတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် လက်ဆေးရည်နှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။

ကြာချိန်စုစုပေါင်း ၄၀ - ၆၀ စက္ကန့်

0



လက်ကို ရေဖြင့် စိုအောင်စွတ်ပါ။

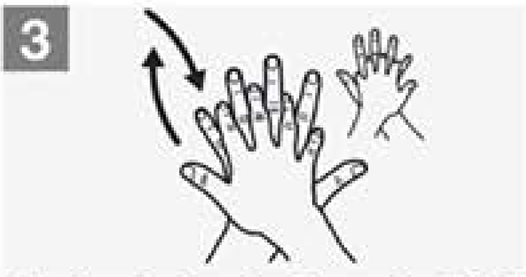
1

လက်၏ မျက်နှာပြင်တစ်ခုလုံး ကာမိအောင် သင့်တော်သည့် ဆပ်ပြာပမာဏကို လက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။

2

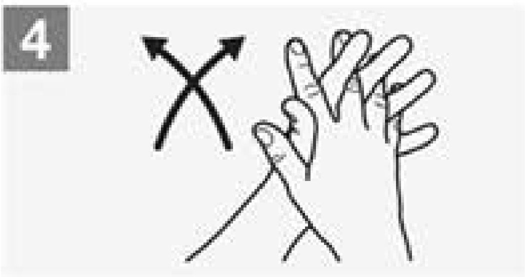
လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်တိုက်ပါ။

3



လက်ချောင်းအချင်းချင်း ယှက်လျက် ညာဘက်လက်ဖဝါးကို ဘယ်ဘက် လက်ဖမိုးပေါ် အုပ်ကာ ပွတ်တိုက်ပါ။ နောက် တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။

4



လက်ချောင်းချင်းယှက်လျက် လက်ဖဝါး အချင်းချင်း ပွတ်ပါ။

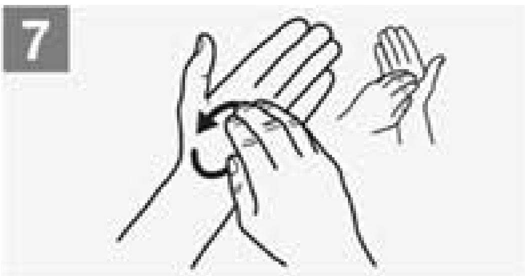
5

လက်ချောင်းများ အချင်းချင်းချိတ်နေသည့် အနေအထားဖြင့် လက်ချောင်းများ၏ အတွင်းဘက်ကို အခြားလက်ဖဝါး တစ်ဘက်တွင် ထည့်၍ပွတ်ပါ။

6

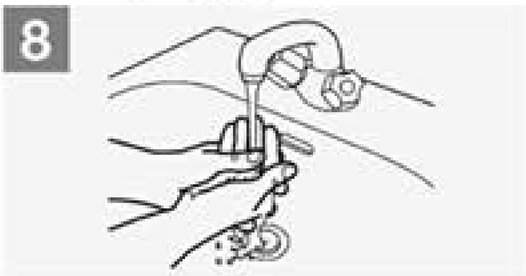
ဘယ်ဘက်လက်မကို ညာဘက်လက်ဖဝါးထဲတွင် ဆုပ်၍ လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ နောက်တစ်ဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း တစ်ဖန် ပြုလုပ်ပါ။

7



ညာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကို စုပြီး ဝဲဘက်လက်ဖဝါး ပေါ်တွင် အရှေ့ အနောက်လှည့်ပြီး ပွတ်ပါ။ ထိုနည်း အတိုင်း အခြားတစ်ဘက်ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။

8

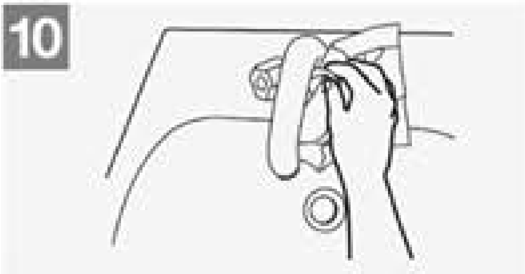


လက်ကို ရေဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။

9

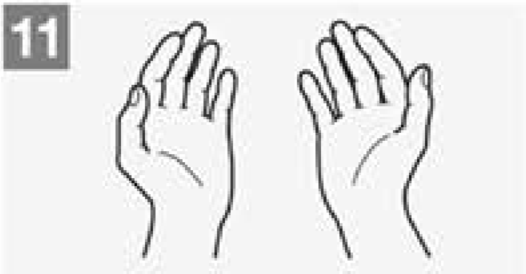
တစ်ခါသုံး လက်သုတ်ပုဝါဖြင့် လက်ကို ခြောက်သွေ့အောင် သေချာစွာ သုတ်ပါ။

10



လက်သုတ်ပုဝါကို သုံးပြီး ရေပိုက်ခေါင်းကို ပိတ်ပါ။

11



သင့်လက်များ သန့်ရှင်းသွားပါပြီ။

World Health Organization
Myanmar

Patient Safety
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean **Your** Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.
WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009