ကူးစက်ရောဂါကင်းဝေးဖို့ စနစ်တကျလက်ဆေးကြပါစို့

မဲရုံသို့လာရောက်သည့်အခါ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask)ကိုစနစ်တကျတပ်ဆင်လာရမှာဖြစ်ပြီး လက်သည်းရှည်များကိုလည်းညှပ်ထားပေးကြပါရန် ဖြစ်ပါတယ်၊

မဲရုံအတွင်းမဝင်ရောက်မီ လက်ဖျန်းပိုးသန့်စင်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ လက်ဆေးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊

လက်ကိုလက်ဖျန်းပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့်သေချာစွာပက်ဖျန်းပေးနေစဉ်တွင်-

ရှေ့ဦးစွာလက်ဖဝါးနစ်ဖက်ကိုဖြန့်လျက် လက်ချောင်းလေးများအား ကားထားရပါမယ်

ထို့နောက်လက်နှစ်ဖက်ကိုမှောက်၍ လက်ဖမိုးနှင့် လက်ချောင်းလေးများကို ကားပေးထား ရပါမယ်

ဆေးရည်ပက်ဖျန်းပြီးတဲ့အခါ-

(၁) လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ

(၂) လက်ဖမိုးနှစ်ဖက်ကို သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ

(၃) လက်ခေါက်ချိုး၍ သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ

(၄) လက်ချောင်းများကြားကို သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ

(၅) လက်မနှစ်ခုကို သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ

(၆) လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို သေချာစွာကုတ်ခြစ်ပါ

(၇) လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်ကို သေချာစွာပွတ်တိုက်ပါ

(၈) ခြောက်သွေ့သည်အထိ ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းပြီးမှ အခြားပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပါ။

မဲရုံရှိရေမလိုလက်သန့်စင်ဆေးရည်ထားရှိသည့်နေရာတိုင်းတွင်လည်း အထက်ပါအတိုင်းစနစ်တကျလက်ဆေးကြပါရန် နှင့် သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေး(၆ ပေ)အကွာမှသာ စနစ်တကျတန်းစီပေးပါရန် ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါအချက်အားလုံးကိုသတိပြုလိုက်နာ၍ကျန်းမာရေးအရလုံခြုံစိတ်ချစွာမဲပေးနိုင်ပါသည်။

(၈.၁၁.၂၀၂၀)