

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်ပေးပါ

သင့် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့ကို ဖုံးအုပ်၍လုပ်ပါ

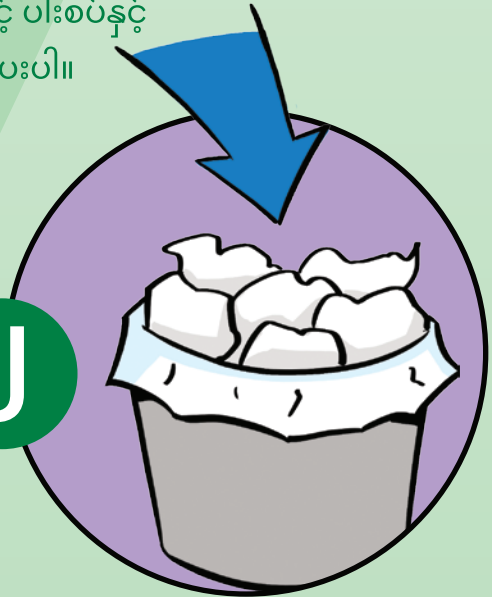


၁

သင် ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာချေသည့်အခါ သင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ဖုံးအုပ်ပေးပါ။

သုံးပြီးသား စက္ကူတစ်ရှူးကို အမှိုက် ပုံး ထဲစွန့်ပစ်ပါ။

၂



၃

သင့်တွင် စက္ကူတစ်ရှူး မရှိလျှင် သင့် အင်္ကျီလက်အပေါ်ပိုင်းထဲ သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ထဲ ချောင်းဆိုးပါ သို့မဟုတ် နှာချေပါ။ သင့် လက်ထဲ မလုပ်ပါနှင့်။

သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် စီးကျနေသည့်ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ သင့်လက်များကို တစ်ခါသုံး စက္ကူပဝါ သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် လုံးလုံးလျားလျား ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။

၄



ရောဂါပိုး ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နှင့် ကျန်းမာအောင် နေပါ။