



手指消毒手順

လက်ပိုးသတ်နည်းအဆင့်ဆင့် Handrub procedure

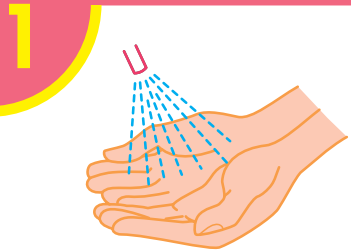
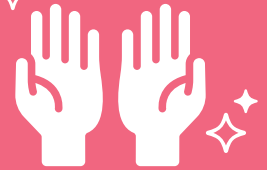


消毒時間の目安

ပိုးသတ်ချိန် Duration of the procedure

20~30秒 [最低15秒以上]

20-30 စက္ကန့် (အနည်းဆုံး 15 စက္ကန့်) 20-30 seconds (At least 15 seconds)



速乾性手指消毒剤を適量
手の平に受け取る

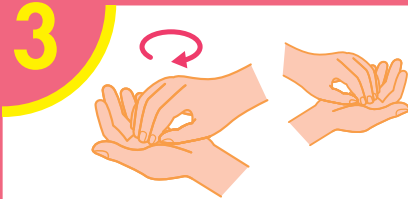
လက်ဖဝါးထဲသို့ လက်ပိုးသတ်ဆေး
သင့်လျော်သောပမာဏကို ဖြန့်ပါ။

Catch the appropriate amount of
hand disinfectant in your palms.



手の平と手の平を
擦り合わせる

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်အား ပွတ်တိုက်ပါ။
Rub the hands palm to palm.



指先をもう片方の
手の平で擦る(両手)

ညာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကိုအသုံးပြုပြီး
ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကိုလည်းကောင်း၊
ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကိုအသုံးပြုပြီး ညာဘက်
လက်ဖဝါးကိုလည်းကောင်း အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ပါ။

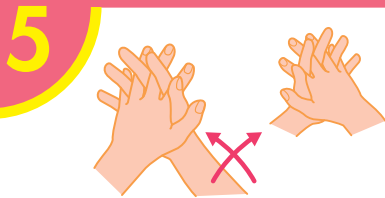
Rub the fingertips with the left
hand's palm, and vice-versa.



手の甲をもう片方の
手の平で擦る(両手)

ညာလက်ဖမိုးအား ဘယ်လက်ဖဝါးဖြင့်လည်းကောင်း၊
ဘယ်လက်ဖမိုးအား ညာလက်ဖဝါးဖြင့်လည်းကောင်း
အရှေ့အနောက် အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ပါ။

Rub the back of the right hand moving
the left hand's palm back and forth,
and vice-versa.



指を組んで両手の
指の間を擦る(組替える)

ဘယ်လက်မပေါ်မှ ညာလက်မအရင်းဖြင့် တဖက်နှင့်တဖက်ယှက်ပြီး
လည်းကောင်း၊ ညာလက်မပေါ်မှ ဘယ်လက်မအရင်းဖြင့်ယှက်ပြီး
လည်းကောင်း လက်ချောင်းများကြားကို အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ပါ။

Rub between the fingers by interlocking
the fingers with the left thumb base over
the right, and vice-versa.



指の背を反対の手の平で包む
ように指を組んだ状態で擦る

လက်ချောင်းများကို လက်သီးဆွတ်ယှက်ထားပြီး
လက်ချောင်းများ၏ အနောက်ဘက်ကို
ဆန့်ကျင်ဘက်လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။

Rub backs of fingers to opposing
palms with fingers interlocked.



親指をもう片方の手で
包みねじり擦る(両手)

ဘယ်လက်မအား ညာလက်ဖဝါးဖြင့်လည်းကောင်း၊
ညာလက်မအား ဘယ်လက်ဖဝါးဖြင့်လည်းကောင်း
ဆုပ်ကိုင်လှည့်ပြီး အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ပါ။

Rub the thumb of the right hand by
rotating in the clasped palm of the left
hand and vice-versa.



乾くまでなじませる

ခြောက်သွေ့သည်အထိ ပွတ်တိုက်ပါ။
Rub until dry.