



手指消毒手順

လက်ပိုးသတ်နည်းအဆင့်ဆင့် Handrub procedure

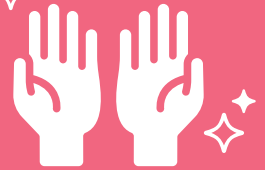


消毒時間の目安

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)



1 速乾性手指消毒剤を適量
手の平に受け取る

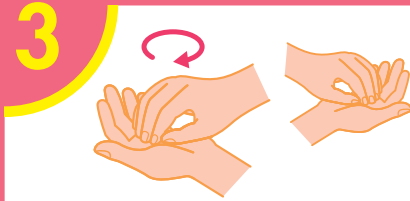
လက်ဖဝါးထဲသို့ လက်ပိုးသတ်ဆေး
သင့်လျော်သောပမာဏကို ဖြန့်ပါ။

Catch the appropriate amount of
hand disinfectant in your palms.



2 手の平と手の平を
擦り合わせる

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်အား ပွတ်တိုက်ပါ။
Rub the hands palm to palm.



3 指先をもう片方の
手の平で擦る(両手)

ညာဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကိုအသုံးပြုပြီး
ဘယ်ဘက်လက်ဖဝါးကိုလည်းကောင်း၊
ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းထိပ်များကိုအသုံးပြုပြီး ညာဘက်
လက်ဖဝါးကိုလည်းကောင်း အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ပါ။

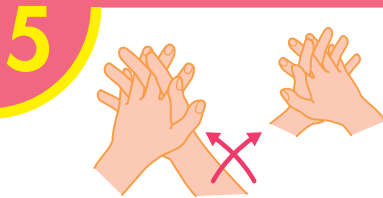
Rub the fingertips with the left
hand's palm, and vice-versa.



4 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.



5 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.



6 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 လက်သီးဆုတ်ယှက်ထားပြီး
လက်ချောင်းများ၏ အနောက်ဘက်ကို
ဆန့်ကျင်ဘက်လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။

Rub backs of fingers to opposing
palms with fingers interlocked.



7 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.



8 乾くまでなじませる

ခြောက်သွေ့သည်အထိ ပွတ်တိုက်ပါ။
Rub until dry.