

# 手洗い手順

လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့် Handwash procedure

## 手洗い時間の目安

လက်ဆေးနည်းလက်ဆေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံး၏ကြာချိန်အဆင့်ဆင့်  
Duration of the entire procedure

全工程で **40～60秒** 40-60 စက္ကန့် 40-60 seconds



**1**



**手指を流水でぬらす**  
လက်ကိုရေနှင့်အရင်လောင်းပါ။  
Wet hands with running water.

**2**



**石けん液を適量 手の平に受け取る**  
ဆပ်ပြာဖြူပုံများအား လက်မျက်နှာပြင် တခုလုံးဖုံးအပ်မိစေရန် လိုလောက်စွာထည့်ပါ။  
Apply enough hand soap foam to cover all hand surfaces.

**3**



**手の平と手の平を擦り 合わせよく泡立てる**  
ဆပ်ပြာဖြူပုံထွက်လာစေရန် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုပွတ်တိုက်ပါ။  
Rub hands palm to palm and make good foam.

**4**



**手の甲をもう片方の手の平で洗う(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洗う(組替える)**  
လက်ချောင်းများ ကြားထဲသို့တဖက်နှင့် တဖက်ယှက်ပြီး ပွတ်တိုက်ပါ။  
Rub between the fingers by interlocking the fingers with the left thumb base over the right, and vice-versa.

**6**



**親指をもう片方の手で 包み洗う(両手)**  
ဘယ်လက်မအား ညာလက်ဖဝါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ညာလက်မအား ဘယ်လက်ဖဝါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ပြီး အပြန်အလှန်ပွတ်တိုက်ပါ။  
Rub the thumb of the left hand by rotating in the clasped palm of the right hand and vice-versa.

**7**



**指先をもう片方の手の平で洗う(両手)**  
ညာလက်ချောင်းထိပ်များကို ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ ဘယ်လက်ချောင်းထိပ်များကို ညာလက်ဖဝါးပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အပြန်အလှန် ပွတ်တိုက်ပါ။  
Rub the fingertips of right hand with the left hand's palm, and vice-versa.

**8**



**両手首まで ていねいに洗う**  
လက်ကောက်ဝတ်များကို ပွတ်တိုက်ပါ။  
Rub the wrists.

**9**



**流水でよくすすぐ**  
လက်ဖဝါးများနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များကို ရေနှင့်သေချာစွာဆေးကြောသန့်စင်ပါ။  
Rinse hands and wrists thoroughly with running water.