

# လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့/တၢ်ကဆဲးကဆိတၢ်ပီးတၢ်လီတဖၣ်အပူၤ နကထံၣ်ဘၣ်

## တၢ်ပီးလီတဖၣ်အံၤလၢကတြီပဒီးနးဒီး COVID-၁၉ သုတအါထီၣ်ဆူညါတဂ့ၢ်အဂီၢ်

### နီၣ်တဂ့ၢ်တၢ်ကဆဲးကဆိ

#### ဆးပှၢ်

နနီၣ်ကစၢ်ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဘူးဒီးနၤ  
တဖၣ်ဒ်သီးကအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်  
နကဘၣ်သုကဆိနစုဒီးဆးပှၢ်ဒီးထံ  
အစ့ၤကတၢၢ်ကြၢးယံၣ်ဝဲအစးကး  
၂၀တလီၢ်လီၢ်.တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနကဘၣ်  
သုကဆိနစုန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဖဲတချုးလၢနကတၢ်  
ကတီၢ်တၢ်အိၣ်.နဖိတၢ်အိၣ်အဖၢမုၢ်.နဖိတၢ်  
အိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.ဖဲနထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်ဝံၤအလီၢ်ခံ.  
ဆိတလဲမိသၣ်ခံဘိၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံမ့ၢ်တမ့ၢ်သုက  
ဆိမိသၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီ.ဖဲနဆ့ၣ်နီၣ်ဒုအ့ၣ်.  
ကိးမ့ၢ်တမ့ၢ်ကဆဲဝံၤအလီၢ်ခံနကြၢၤသုစုလီၤ.

SOAP



### တၢ်သုကဆိဟံၣ်ယီ

#### တၢ်ထူးလီၤခီ

တၢ်ထူးလီၤခီ(sponge)အံၤတၢ်သူအီၤ  
လၢတၢ်ထူးကဆိလီၤခီဒီးဖၣ်ကပူၤအပီးအလီ  
တဖၣ်အဂီၢ်.စုၣ်စီၣ်ဒီးထံ.ကျဲယုၣ်ဒီးတၢ်ထံ  
လၢသုလီၤခီဒီးထူးအီၤအစ့ၤကတၢၢ်အယံၣ်ဝဲ  
အစးကး၂၀မ့ၢ်ဝံၤဒီးစုၣ်လီၤက့ၤန(sponge)  
လၢထံကလၢၤယုၣ်ဒီးတၢ်မၤသံတၢ်ယၢ်  
အထံတမံးနံးဝံၤဒီးဟံၣ်ယုၣ်ထီၤက့ၤအီၤ

#### ဆၣ်ပှၢ်ကမ့ၢ်

ဆၣ်ပှၢ်ကမ့ၢ်န့ၣ်ပသုအီၤလၢပကဆုၣ်တၢ်ကူတၢ်  
သီးဒီးတၢ်ကးဘၢနီၣ်ဒုအဂီၢ်.လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲလၢ  
နဟးလၢတၢ်ချၢမ့ၢ်တမ့ၢ်ဖဲလၢနလဲၤအိၣ်သကိးထံၣ်  
လီၢ်သးဒီးပုၤဂၤတဖၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံတၢ်ကူတၢ်သီးဒီးတၢ်ကး  
ဘၢနီၣ်ဒုတဖၣ်နကြၢးဆုၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤလီၤ.



### တၢ်ထံလၢတၢ်သုကဆိလီၤခီ

ထံအဝဲအံၤတၢ်သူအီၤလၢတၢ်ကသုကဆိလီၤခီ,ထံခွး  
ယုၣ်ဒီးဖၣ်ကပူၤအပီးအလီခဲလၢၢ်ဖဲသုဝံၤ  
အလီၢ်ခံထီၣ်ဘိၣ်ဒီးတဘၣ်ပျဲပုၤ  
ဂၤသူနလီၤခီဒီးနထံခွးဘၣ်.



### ထံဖဲ

ထံဖဲန့ၣ်တၢ်ကဘၣ်သူအီၤလၢနဆုၣ်ဝဲတၢ်ကးဘၢ  
နီၣ်ဒုဒီးတၢ်ကူတၢ်သီးတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ.

