



# သင့်မိသားစုကျန်းမာရေး စနစ်တကျလက်ဆေးပေး



ဖဝါး



ဖမိုး



လက်ခေါက်ချိုး

ဖဝါး၊ဖမိုး၊လက်ခေါက်ချိုး၊လက်ကြား၊လက်မ၊မကျန်စေရ  
ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ၊ လက်ကောက်ဝတ်မှာအဆုံးသတ်ပါ။



လက်ကြား



လက်မ



လက်ဖဝါးကိုကုတ်ခြစ်ပါ



လက်ကောက်ဝတ်

လက်ကိုသန့်စင်အောင်ဆပ် ပြာဖြင့်စနစ်တကျ မကြာခဏဆေးကြောပါ ( သို့မဟုတ် )  
လက်ကိုသန့်စင်အောင်လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကို စနစ်တကျအသုံး ပြု ၍မကြာခဏဆေးကြောပါ။

အိုင်အာစီ လူထုကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင်သုံးစွဲရန်