

ဤရောဂါကာကွယ်ရန်တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအစုံတွင် သင်တွေ့ ရှိမည့်အရာများ-

COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမှရပ်တန့် စေရန်သင့်အား လုံခြုံမှုနှင့်ပြင်ဆင်မှုကိုပေးနိုင်သည့်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းအစုံ

တစ်ကိုယ်ရေသန်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်း

ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာ
 ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ကိုစက္ကန့် ၂၀ ခန့်မကြာ မကြာဆေးကြောခြင်းအားဖြင့်သင်နှင့်သင့်မိသားစုသည်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ လက်များကိုဆေးကြောရန်အရေးကြီးသည့်အချိန်များမှာ-အစားအစာများမပြင်ဆင်မီ၊ ပြင်ဆင်နေချိန်နှင့်ပြီးဆုံးချိန်၊အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ကလေးအနီးလဲပေးပြီးနောက်နှင့်ကလေးအိမ်သာတက်ပြီးနောက်ဆေးကြောပေးပြီးသည့်အချိန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်ချိန်



အိမ်တွင်းဆေးကြောရန်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

အိုးခွက်ပန်းကန်ဆေးကြောရန်ရေမြှုပ်ရေမြှုပ်ကိုပန်းကန်၊ခွက်ယောက်နှင့်မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်များကိုဆေးကြောရန်အသုံးပြုသည်။ ရေမြှုပ်ကိုသန့်ရှင်းသောရေဖြင့်ဆွတ်၍ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည်ထည့်ပြီးစက္ကန့် ၂၀ ခန့် ပိုးမွှားများသေစေရန်လက်ကိုဝိုင်းဝိုင်းရွေ့လျား၍ဆေးကြောပါ။ ရေမြှုပ်ကိုရေနွေးတွင်ပိုးသတ်ဆေးရည်ထည့်ပြီး(၁) မိနစ်ခန့် စိမ့်၍ဆေးကြောပေးပြီးအခြောက်လှန်းပါ။

အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာမှုန့်
 အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာရည်သည်အဝတ်များနှင့်နှာခေါင်းစည်းများကိုလျှော်ဖွတ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ အဝတ်အစားများနှင့်နှာခေါင်းစည်းများကိုအပြင်ထွက်ပြီးတိုင်းနှင့်အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံပြီးတိုင်းလျှော်ဖွတ်ပေးပါ။



ပန်းကန်ခွက်ယောက်ဆေးသည့်ဆပ်

ဤအရည်သည်ပန်းကန်များ၊ ခွက်များနှင့်အချက်အပြုတ်အသုံးအဆောင်များကိုအသုံးပြုပြီးသည့်နောက်ဆေးကြောရန်အသုံးပြုသည်။ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့်ရေခွက်များကိုအတူဝိုင်း၍အသုံးပြုခြင်းမပြုရန်နှင့်အသုံးပြုပြီးတိုင်းဆေးကြောပေးရပါမည်။

ဆွဲပုံး
 ဆွဲပုံးကိုသင့်အဝတ်အစားများနှင့်နှာခေါင်းစည်းများကိုလျှော်ဖွတ်ရန်အသုံးပြုသည်။

