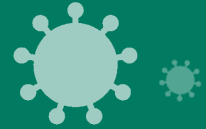




ဤရောဂါကာကွယ်ရန်တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအစုံတွင် သင်တွေ့ ရှိမည့်အရာများ-



COVID-19 ကူးစက်ခြင်းမှရပ်တန့် စေရန်သင့်အား
လုံခြုံမှုနှင့်ပြင်ဆင်မှုကိုပေးနိုင်သည့်အသုံးအဆောင်
ပစ္စည်းအစုံ



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်း

ကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာ

ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့်လက်ကိုစက္ကန့် ၂၀ ခန့်မကြာ
မကြာဆေးကြောခြင်းအားဖြင့်သင်နှင့်သင့်မိသား
စုသည်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အထောက်အ
ကူဖြစ်စေပါသည်။ လက်များကိုဆေးကြောရန်အ
ရေးကြီးသည့်အချိန်များမှာ-အစားအစာများမပြင်
ဆင်မှီ၊ ပြင်ဆင်နေချိန်နှင့်ပြီးဆုံးချိန်၊အိမ်သာ
တက်ပြီးချိန်၊ကလေးအနီးလဲပေးပြီးနောက်နှင့်
ကလေးအိမ်သာတက်ပြီးနောက်ဆေးကြောပေး
ပြီးသည့်အချိန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်ချိန်

SOAP



အိမ်တွင်းဆေးကြောရန်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

အိုးခွက်ပန်းကန်ဆေးကြောရန်ရေမြှုပ်
ရေမြှုပ်ကိုပန်းကန်၊ခွက်ယောက်နှင့်မီးဖို
ချောင်အသုံးအဆောင်များကိုဆေးကြော
ရန်အသုံးပြုသည်။ ရေမြှုပ်ကိုသန့်ရှင်း
သောရေဖြင့်ဆွတ်၍ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာရည်
ထည့်ပြီးစက္ကန့် ၂၀ ခန့် ပိုးမွှားများသေ
စေရန်လက်ကိုဝိုင်းဝိုင်းရွှေ့လျား၍ဆေး
ကြောပါ။ ရေမြှုပ်ကိုရေနွေးတွင်ပိုးသတ်ဆေး
ရည်ထည့်ပြီး(၁) မိနစ်ခန့် စိမ့်၍ဆေးကြော
ပေးပြီးအခြောက်လှန်းပါ။

အဝတ်လျော်ဆပ်ပြာမှုန့်

အဝတ်လျော်ဆပ်ပြာရည်သည်အဝတ်များနှင့်နှာ
ခေါင်းစည်းများကိုလျော်ဖွတ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။
အဝတ်အစားများနှင့်နှာခေါင်းစည်းများကိုအပြင်
ထွက်ပြီးတိုင်းနှင့်အခြားသူများနှင့်တွေ့ဆုံပြီးတိုင်း
လျော်ဖွတ်ပေးပါ။



ပန်းကန်ခွက်ယောက်ဆေးသည့်ဆပ်

ဤအရည်သည်ပန်းကန်များ၊ ခွက်များနှင့်
အချက်အပြုတ်အသုံးအဆောင်များကိုအသုံး
ပြုပြီးသည့်နောက်ဆေးကြောရန်အသုံးပြုသည်။
ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့်ရေခွက်များကိုအ
တူဝိုင်း၍အသုံးပြုခြင်းမပြုရန်နှင့်အသုံးပြုပြီးတိုင်း
ဆေးကြောပေးရပါမည်။



ဆွဲပုံး

ဆွဲပုံးကိုသင့်အဝတ်အစားများနှင့်နှာခေါင်းစည်း
များကိုလျော်ဖွတ်ရန်အသုံးပြုသည်။

