

# လက်အိတ်များကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားမလဲ

နိုဗယ်ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ၂၀၁၉ (COVID-19)

အကယ်၍ သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းစံနှုန်းများက တခါသုံးလက်အိတ်များကိုအသုံးပြုရန် အကြံပြုပါက၊ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကူးစက်မှုများကို ကန့်သတ်ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကိုစနစ်တကျဖယ်ရှားရန် အရေးကြီး သည်။



လက်ကောက်ဝတ်ရှိလက်အိတ်၏ အပြင်ဖက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။



လက်အိတ်ကို အတွင်းမှအပြင်သို့ သင့်ခန္ဓာနှင့်ဝေးရာသို့ ဆွဲထုတ်ပါ။



သင်ဖယ်ရှားလိုက်သည့် သင့်လက်အိတ်ကို လက်အိတ်စွတ်ထားသည့်လက်ထဲတွင်ကိုင် ထားပါ။



သင့်လက်ချောင်းများကို လက်ကောက် ဝတ်ရှိ သင့်လက်အိတ်ထိပ်၏အတွင်း ဖက်သို့ထည့်ပြီး ဒုတိယ လက်အိတ်ကို ဆွဲထုတ်ပါ။



ပထမလက်အိတ်ကို ဒုတိယလက်အိတ် အတွင်းတွင် ရှိစေရန် ဒုတိယ လက်အိတ်ကို သင့်ခန္ဓာနှင့်ဝေးရာသို့ အတွင်းမှအပြင်သို့ဆွဲထုတ်ပါ။



လက်အိတ်များကိုလုံခြုံစွာစွန့်ပစ်ပါ။ ထိုလက်အိတ်များကို နောက်တစ်ခါ အသုံးမပြုပါနှင့်။



သင့်လက်အိတ်များကိုဖယ်ရှားပြီးနောက် သင့်လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့်မကြာခဏ အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာဆေးကြောပါ။