

လက်သန့်ဆေးအသုံးပြု

★ ပိုးမွှားများသည် အလွန်သေးငယ်ပြီး လက်ချောင်းကြားများအတွင်းသို့ပင် ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အယ်လ်ကိုဟော်ကို သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။

	လုပ်ထုံးလုပ်နည်း	အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်
1	လက်သန့်ဆေးရည်ကို လက်ပေါ်သို့ ယူပါ	 ပန်ကို အဆုံးအထိ နှိပ်ပြီး လက်ဖဝါးပေါ်တွင် လက်သန့်ဆေးရည်ကို စုထားပါ။
2-①	လက်ချောင်းထိပ်	လက်ဖဝါးပေါ်တွင် စုထားသော လက်သန့်ဆေးရည်ထဲသို့ လက်ချောင်းထိပ်များကို စိမ်ထားစဉ်၊ လက်ချောင်းထိပ်များကို လက်ဖဝါးနှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
-②		အခြားဖက် လက်ဖဝါးသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပြောင်း၍ လက်ချောင်းထိပ်များကို လက်ဖဝါးနှင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
3	လက်ဖဝါး	လက်ဖဝါးထဲသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
4	လက်ချောင်းကြား	လက်ချောင်းကြားများထဲသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
5-①	လက်အပေါ်ဖက်	လက်ဖမိုးနှင့် လက်ချောင်းနောက်ဖက်များထဲသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
-②		အခြားဖက် လက်ဖမိုးနှင့် လက်ချောင်းနောက်ဖက်များထဲသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
6-①	လက်ချောင်းကြား	လက်ချောင်းကြားများထဲသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
-②		တစ်ဖက်လည်း လက်ဖမိုးနှင့် လက်ချောင်းနောက်ဖက်များထဲသို့ လက်သန့်ဆေးရည်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။
7-①	လက်မ	လက်မကို ကိုင်ကာ လှည့်ပတ်ပွတ်တိုက်ပါ။
-②		တစ်ဖက်လည်း လက်မကို ကိုင်ကာ လှည့်ပတ်ပွတ်တိုက်ပါ။
8-①	လက်ကောက်ဝတ်	လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ထားသကဲ့သို့ လှည့်ပတ်၍ ပွတ်တိုက်ပါ။
-②		တစ်ဖက်လည်း လက်ကောက်ဝတ်ကို ကိုင်ထားသကဲ့သို့ လှည့်ပတ်၍ ပွတ်တိုက်ပါ။
9	ခြောက်သွားစေရန်	လုံးဝ ခြောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။