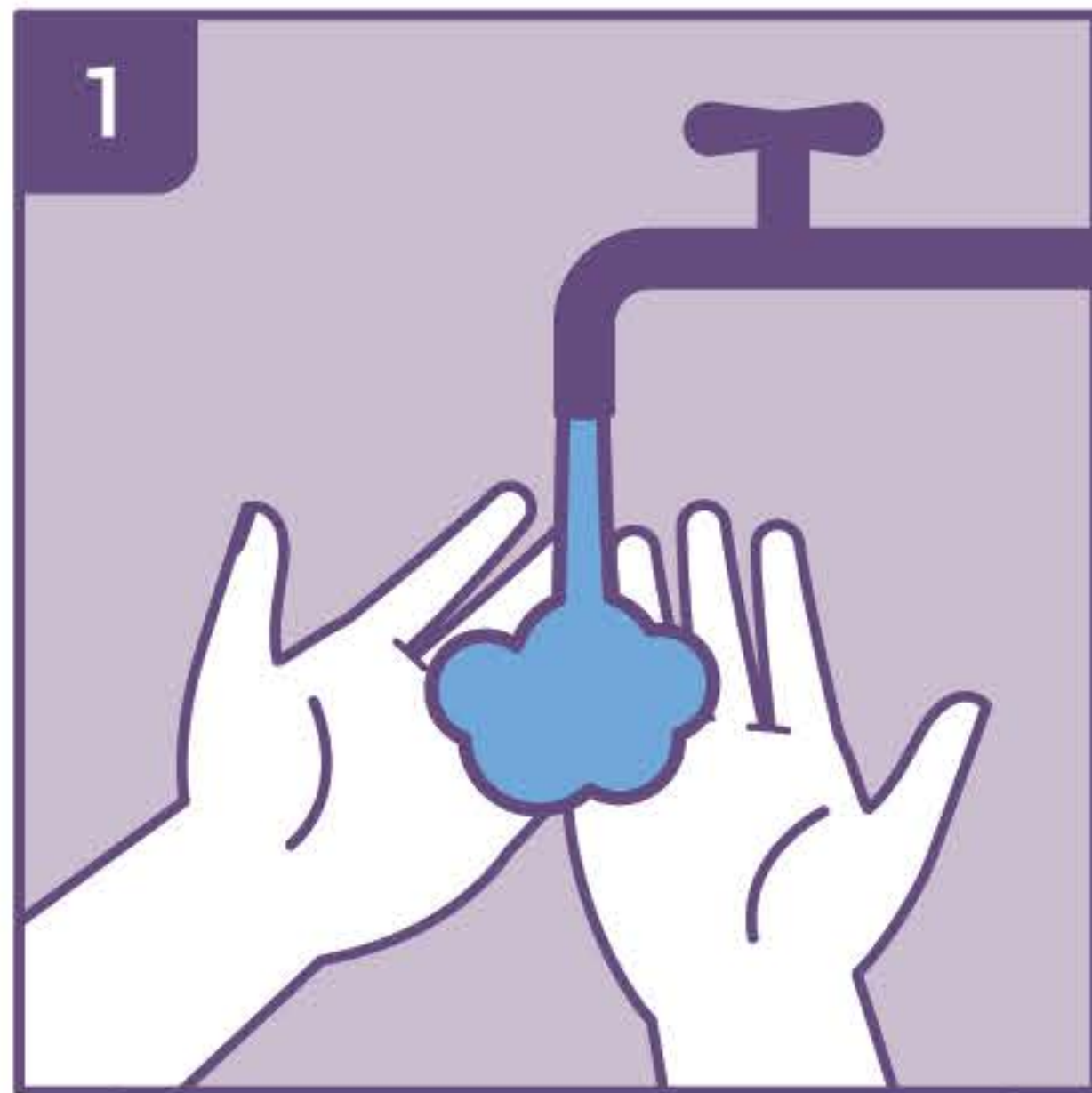
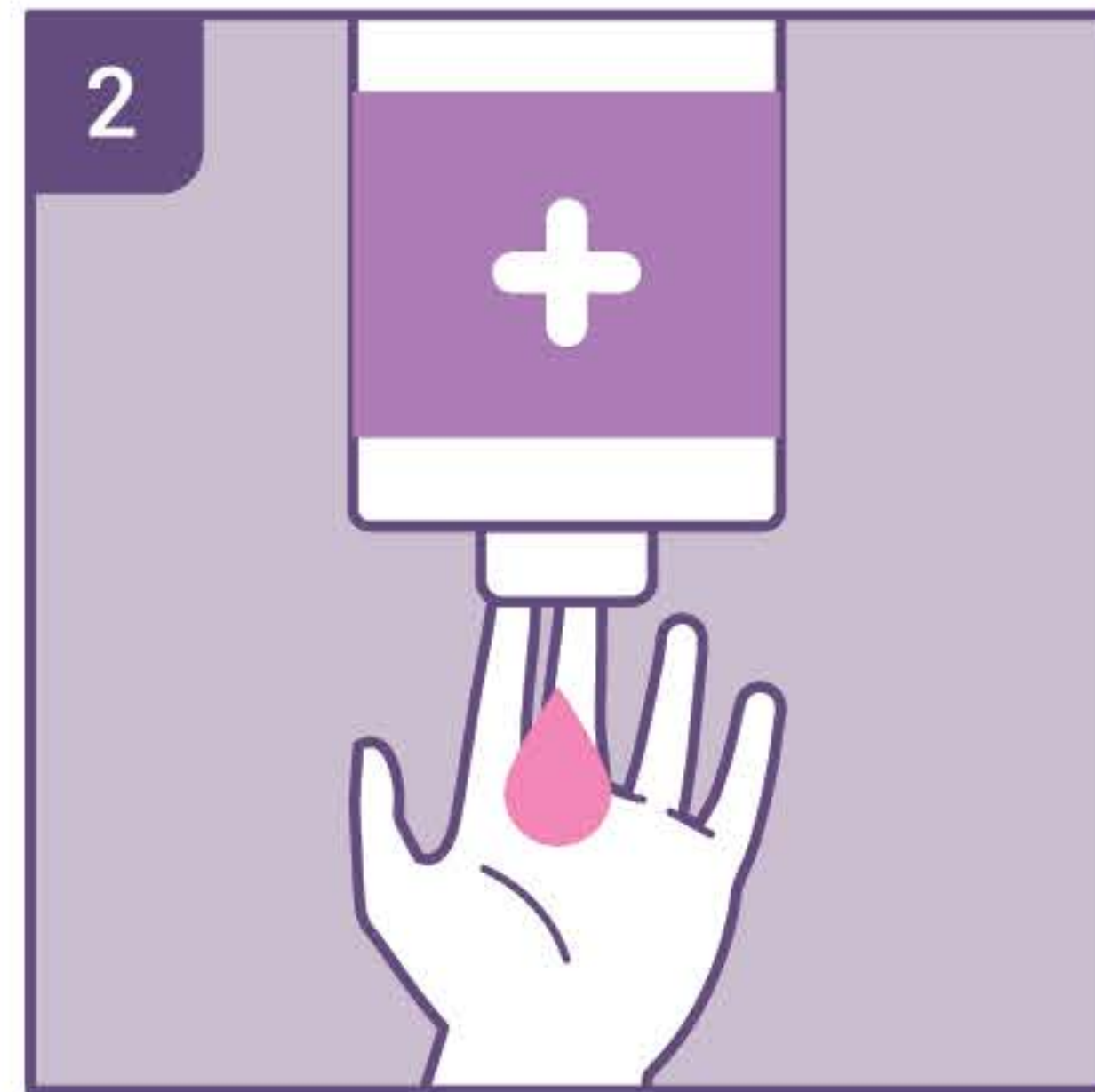


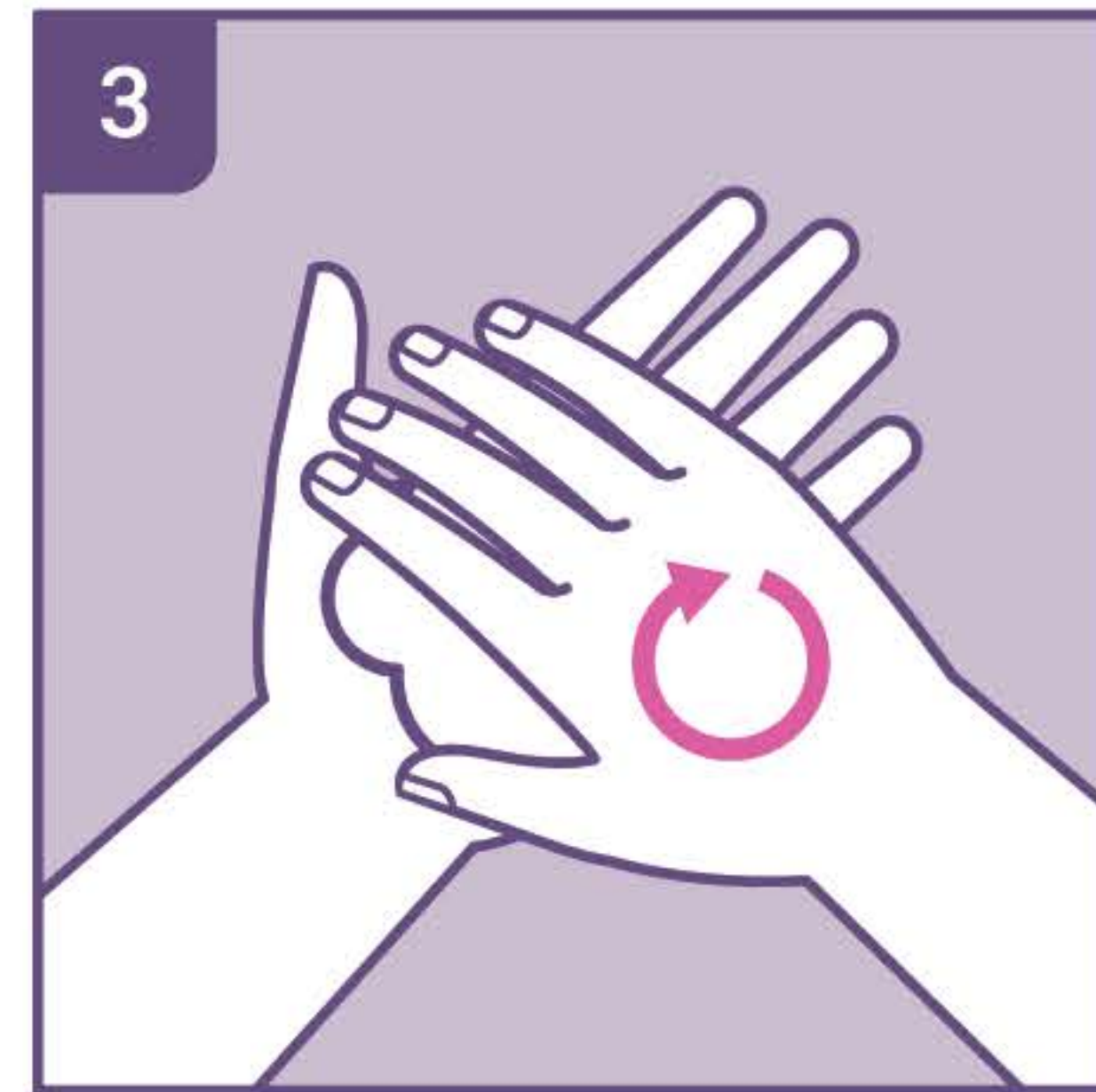
ထိရောက်မှုရှိသော လက်ဆေးနည်း



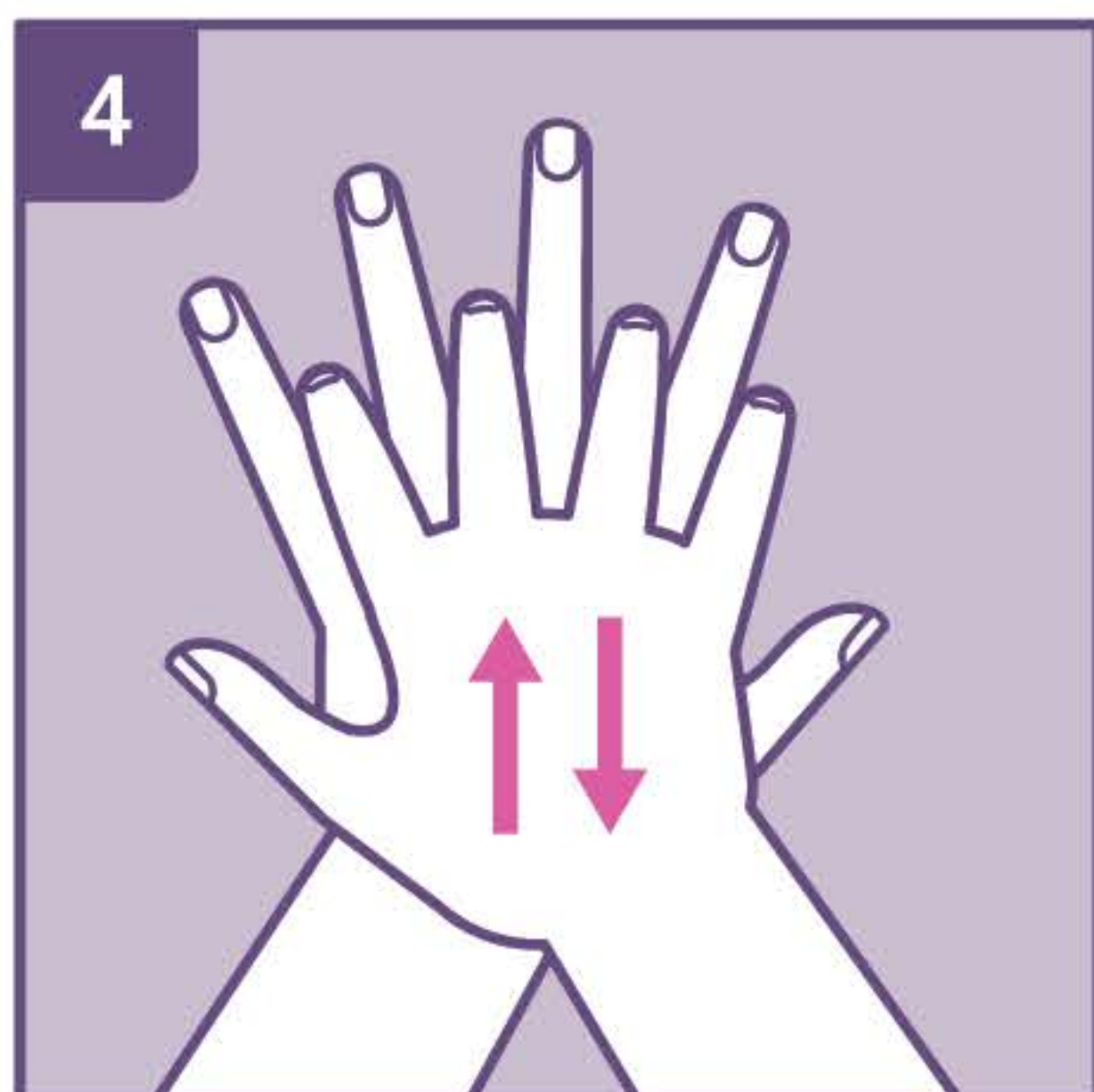
1 လက်ကိုရေဆွတ်ပါ



2 လက်ထဲသို့ဆပ်ပြာထည့်ပါ



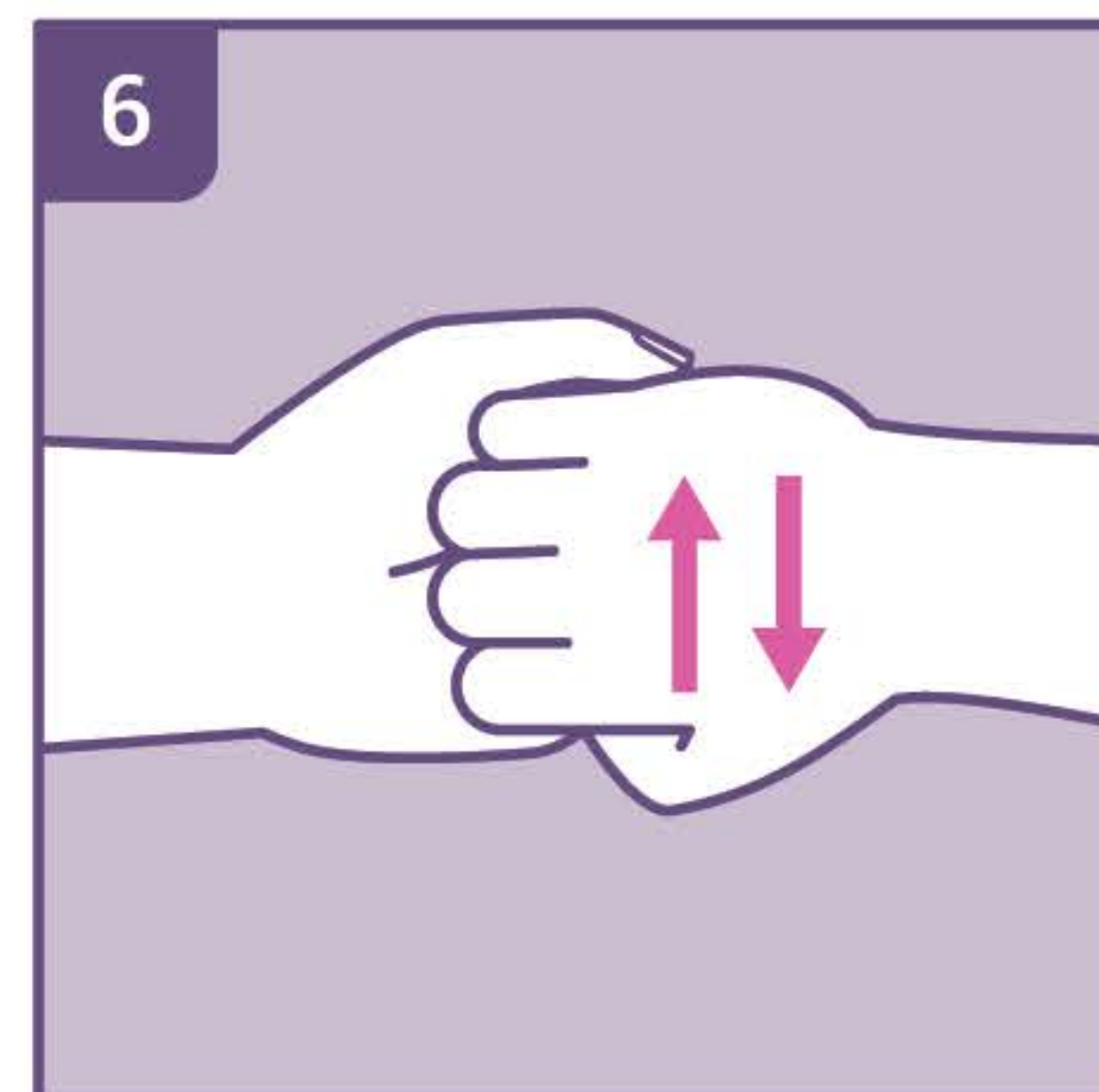
3 လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုပွတ်ပါ



4 သင်၏လက်ဖမိုးနှစ်ဖက်ကိုပွတ်ပါ



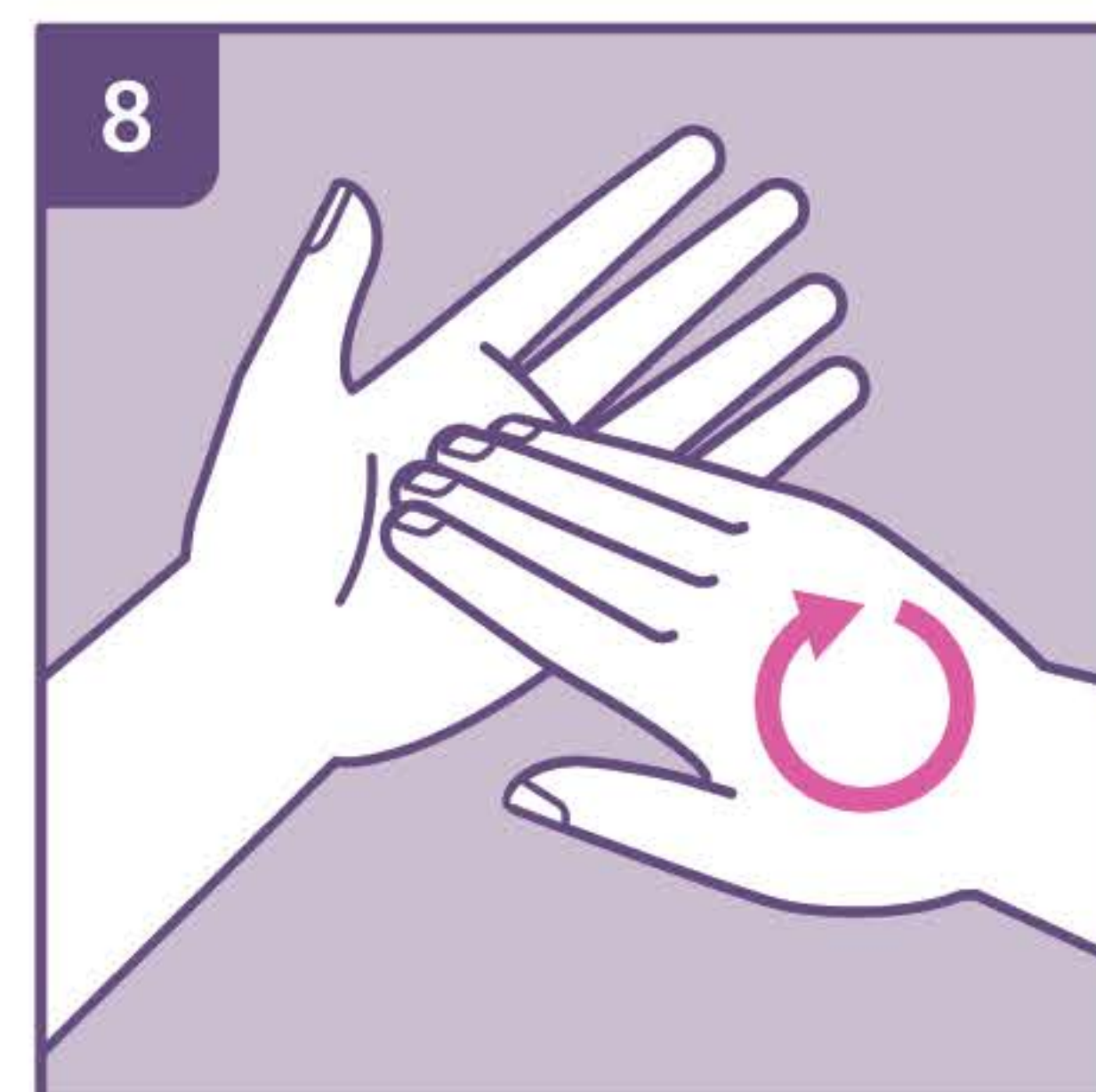
5 သင်၏လက်ချောင်းများကိုပွတ်တိုက်ပါ



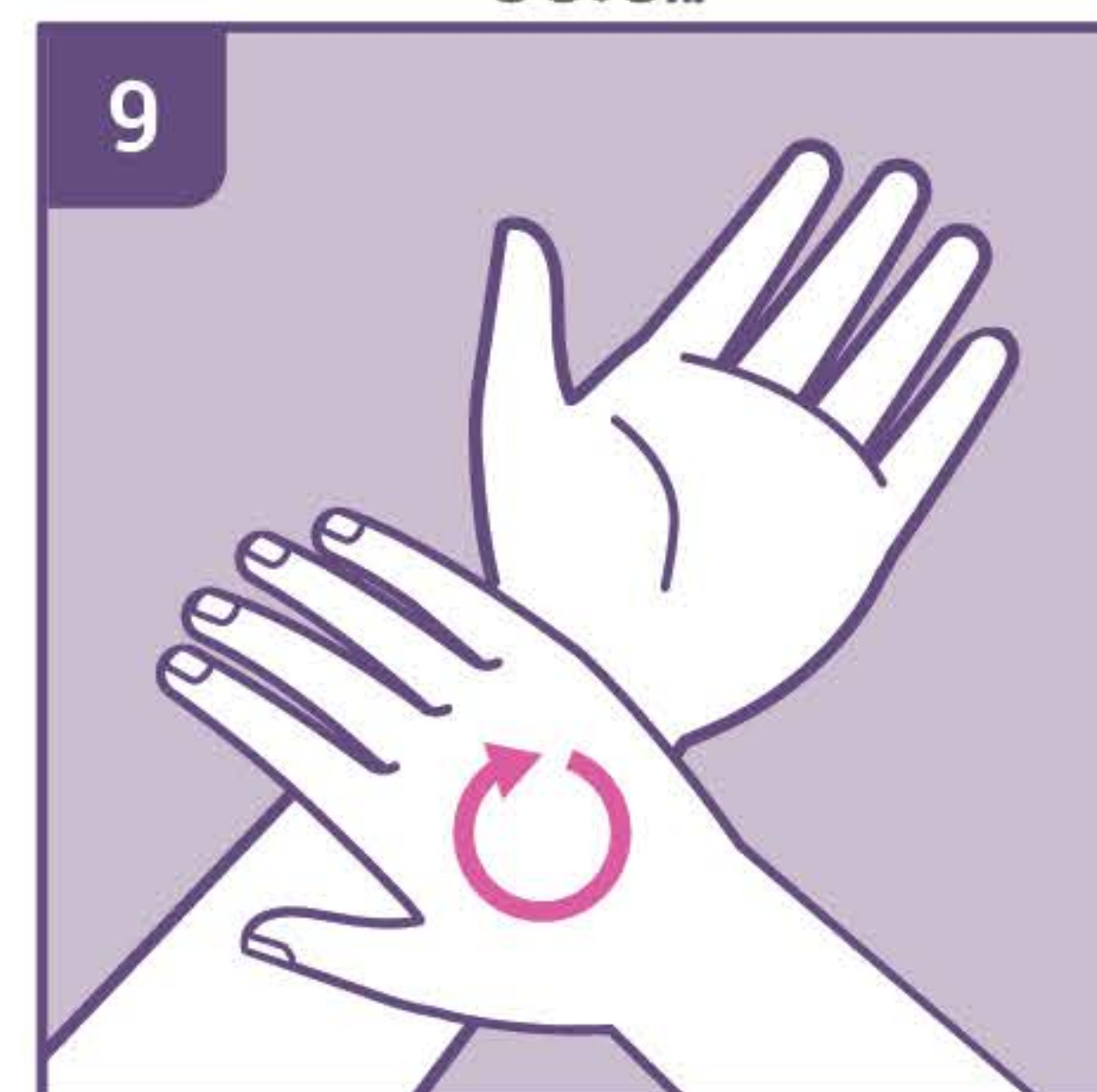
6 သင်လက်ချောင်းနောက်ဘက်ကို အခြားလက်ဖဝါးပေါ်တွင်တိုက်ပေးပါ။



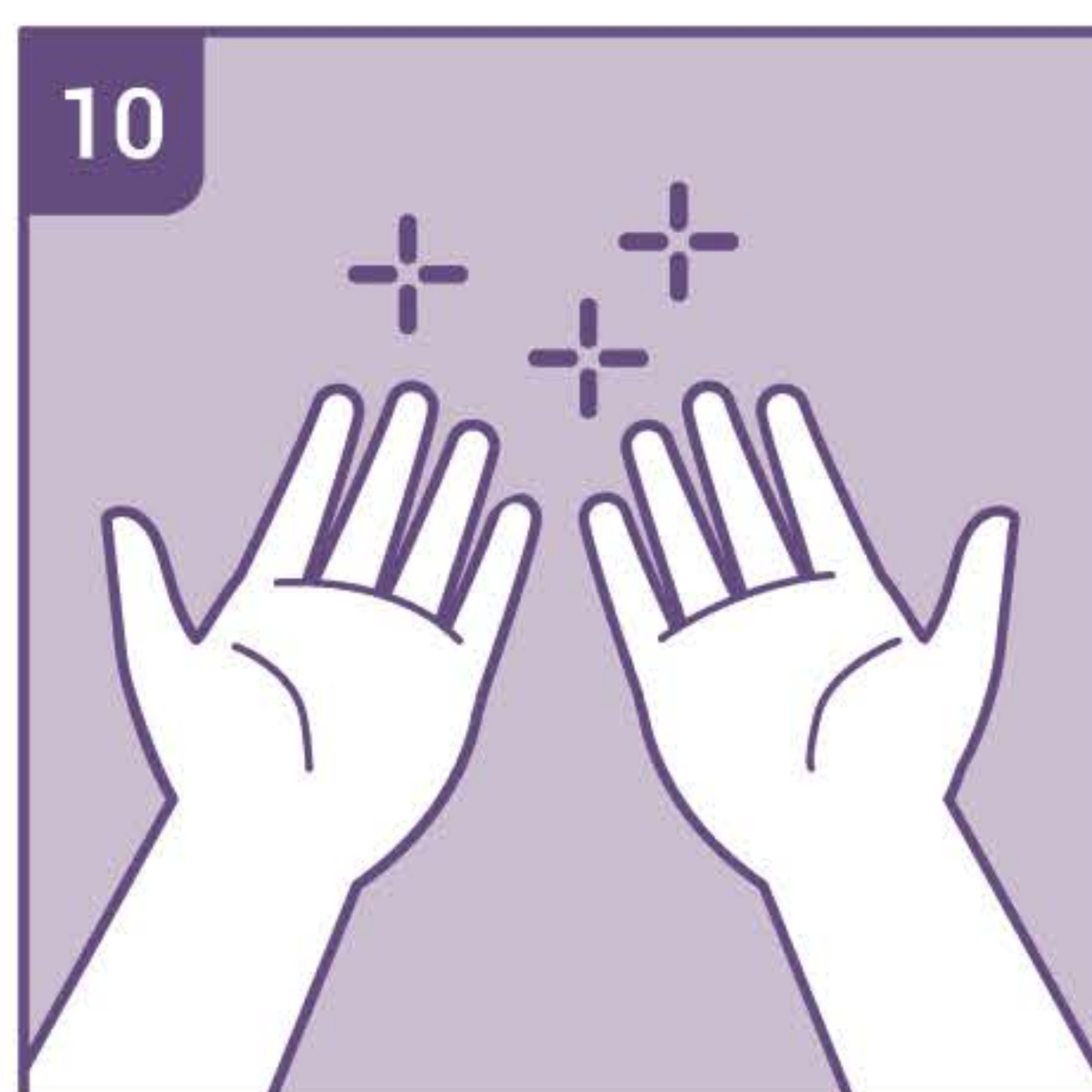
7 သင်၏လက်မနှစ်ဖက်ကို လှည့်ပတ်၍တိုက်ပေးပါ



8 လက်သည်းနှင့်လက်ချောင်းထိပ်များကိုပွတ်တိုက်ပါ



9 သင်၏လက်ကောက်ဝတ်ကို လှည့်ပတ်၍တိုက်ပေးပါ



10 အားလုံးပြီးနောက်သင်၏လက်ကို ရေနှင့်ဆေးကြောပြီးအခြောက်ခံပါ။



အကယ်၍ သင့်အနေနှင့် သန့်ရှင်းသောရေ(သို့) လက်ဆေးဆပ်ပြာများမရှိခဲ့လျှင် လက်သန့်ဆေးရည်ကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။

ယခုဆိုရင်သင်၏လက်များသန့်ရှင်းသွားပါပြီ။