



# ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု။



## လက်များကို ဆေးကြောပါ။

လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် သို့မဟုတ် လက် သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



## အုပ်၍ ချောင်းဆိုးပါ။

စက္ကူပုဝါ သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်အကွေးဖြင့် အုပ်၍ချောင်းဆိုးပါ။ နှာချေပါ။



## နေထိုင်မကောင်းလျှင် အိမ်မှာနေပါ။

အအေးမိနေခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးကဲ့သို့သော မဆိုးရွားသည့် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေလျှင်ပင် အိမ်မှာနေပါ။



## သင့်မျက်နှာကို ထိကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အထူးသဖြင့် သင့် မျက်စိများ၊ နှာ ခါင်း နှင့် ပါးစပ်တို့ကို မထိကိုင်ပါနှင့်။