

# သင့်၏လက်များကိုဆေးပါ (Wash your hands!)



၁

Cut here

လက်ကိုဘယ်လိုဆေးကြောရမလဲ။

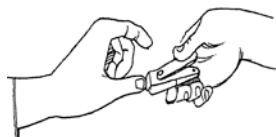


ရောဂါပိုးများဆိုတာဘာလဲ ?

ရောဂါပိုးများသည်အလွန်သေးငယ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ပါ။ သို့သော်ရောဂါပိုးများသည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုဖျားနာစေရန်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ရောဂါပိုးများသည်အမျိုးစားများစွာကွဲပြားခြားနားလျှက်ရှိသည်။  
၎င်းတို့မှ အချို့အမည်များမှာ-

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ဘက်တီးရီးယားပိုး |             |
| ဗိုင်းရပ်ပိုး    | သန်ကောင်    |
| မွှိရောဂါပိုး    | ကပ်ပါးကောင် |



ရောဂါပိုးအမျိုးအစားအားလုံးသည်ကျွန်ုပ်တို့ကိုဖျားနာစေသည်။ သို့သော်ကျွန်ုပ်တို့သည်လက်ဆေးခြင်းဖြင့်ထိုရောဂါပိုးများကိုသေစေနိုင်ပြီး၎င်းတို့ပြန့်ပွားမှုကိုလည်းရပ်တန့်စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်၏လက်သည်းများကိုလည်းတိုအောင်ထားပါ။

လက်ဆေးခြင်းဖြင့် မည်သည့် ဖျားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

**Songs:**

ဝမ်းလျှော



သန်ကောင်



အအေးမိ / ဖျားနာ



မျက်ခမ်းစပ်၊ မျက်စိနာ



**This is the way we wash our hands  
Wash our hands, wash our hands  
This is the way we wash our hands  
After we use the toilet  
(Before we eat our dinner)  
(After we pat the dog)  
(After we play outside) etc**

**(With actions!)  
After toilet, after toilet  
Wash your hands, wash your hands  
If you do not wash them,  
If you do not wash them....  
Diarrhoea, diarrhoea**

J

?

**လက်ဆေးရမည့် အချိန်မှာ-**

အိမ်သာတက်ပြီးနောက်



အပြင်တွင်ဆော့ကစားပြီးနောက်



ချောင်းဆိုးပြီး  
နောက်၊ နှာချေပြီး  
နောက်

တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ကစားပြီးနောက်

စားစရာများမပြင်ဆင်ခင်နှင့် အစာစားခါနီးအချိန်