

ရောဂါကူးစက် ညစ်ပေလက် သန့်ရှင်းသောလက် ဆေးတစ်ခွက်



၁

လက်နှစ်ဖက်ကို
ရေလောင်းပါ။
လက်ကောက်ဝတ်အထိ
ဆပ်ပြာတိုက်ပါ။



၂

လက်ဖဝါးနှင့်
လက်ဖမိုး၊
လက်ဝါးများ
အချင်းချင်း
ပွတ်ဆေးပါ။



၃

လက်ချောင်းများနှင့်
လက်သည်းကြား
များပါမကျန်
ပွတ်တိုက်ပါ။



၄

လက်ချောင်းများကို
အခြားလက်တစ်ဖက်နှင့်
ဆုပ်ကိုင်၍ ပွတ်ဆေးပါ။



၅

လက်ဖဝါး
အချင်းချင်း
ဘယ်ပြန်
ညာပြန်
ပွတ်ဆေးပါ။



စနစ်တကျ
လက်ကိုဆေး
ရောဂါကင်းဝေး
ကျန်းမာရေး

၆

လက်မှဆပ်ပြာများ
အားလုံးစင်ကြယ်
သွားသည်အထိ
ရေနှင့်လောင်းဆေးပါ။

