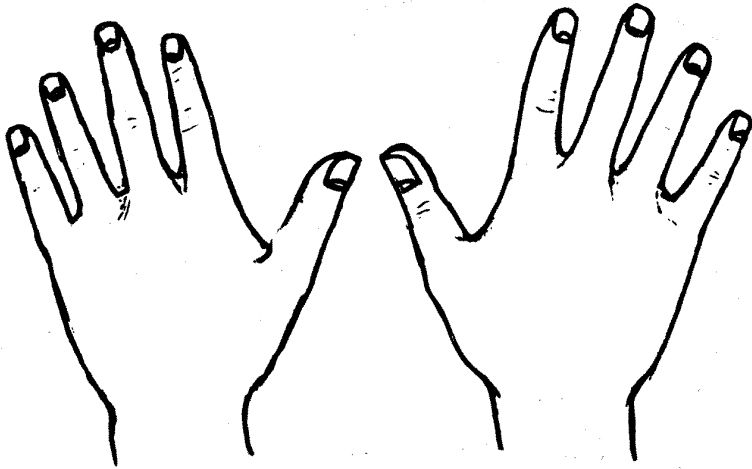


ဇာအကြောင်းန အလက် ဆီးရဖိုလည်း?

Why Must I Wash My Hands?



မာရ်မာ စကားန အညှော်ရိုအတွက်

Marma

Health



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

You are free to make commercial use of this work. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Scholastic Rebarue

Adapted from original, Copyright © 2016, Marlene Custer.

Licensed under CC BY 4.0.

Art of Reading illustrations are cc by-nd.

ဇာအကြောင်းနဲ့ အလက် ဆီးရဖိုလည်း?

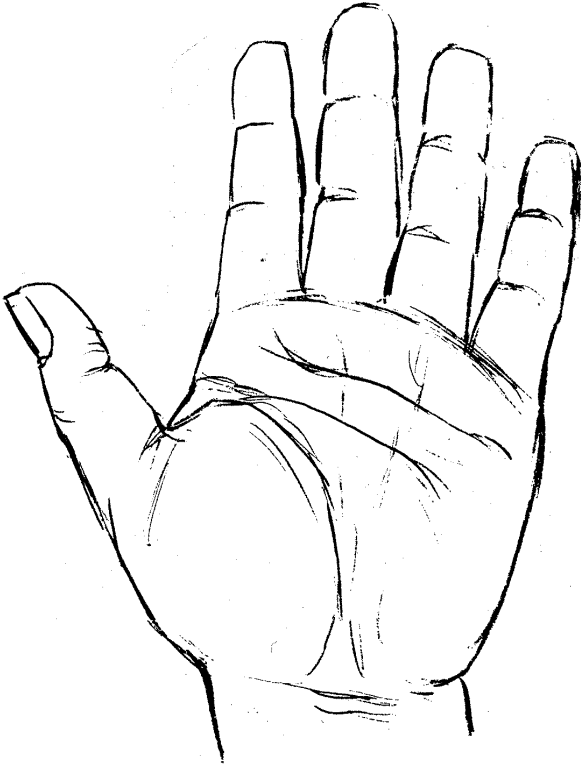
Why Must I Wash My Hands?

Author: Marlene Custer

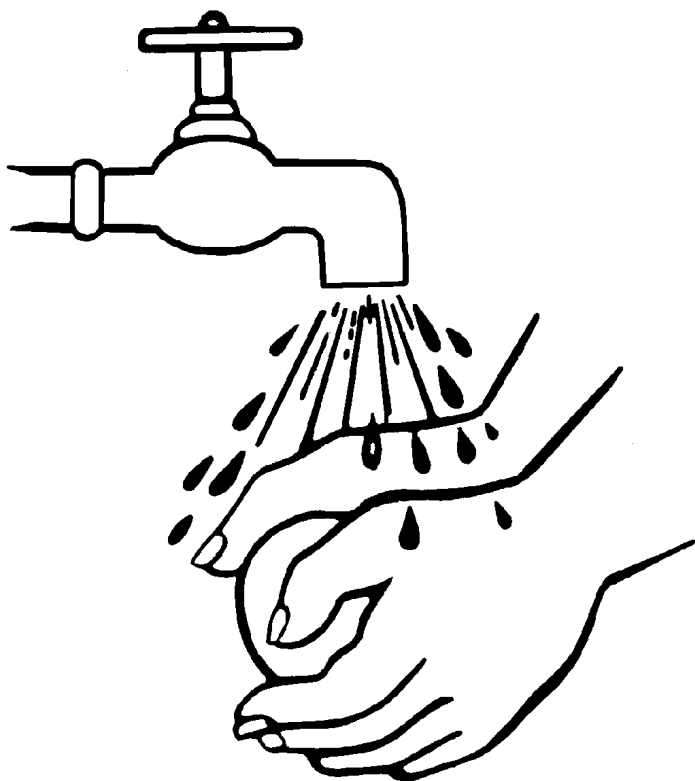
Illustrations: International Illustrations: Art of Reading 3.0

Marma

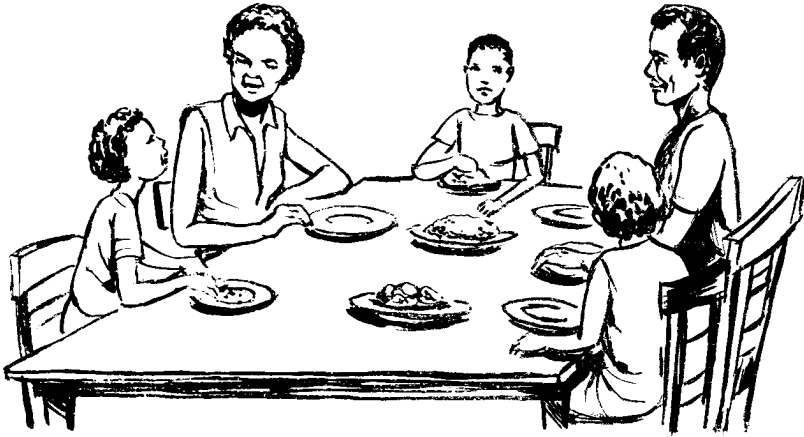
Cox Bazar, Bangladesh



ငါ့အလက်ကို ဇာအကြောင်းနု ဆီးရဖို့စာလည်း?
အကြောင်းကား၊ ငါ့အလက်မာ အမြဲတိုင်း ရောဂါပိုး
ကပ်ရို့ ပါရေ။ ရောဂါပိုးစာ ကောင်းကောင်း
အသျှေ့ကေ ဖြစ်တေ။ ယင်းအတွက်နု ပကတိ
မျက်စိနု ကြည့်ရို့ မမြင်ရ။ ရောဂါပိုးစာ ငါရို့
အားကုံးသူကို မကျန်းမာအောင် လုပ်တေ။
ဒေ ရောဂါပိုး မပါရအောင် ငါရို့ အလက်ကို အမြဲတိုင်း
ဆီးရဖို့။



ငါ့ရဲ့ အလက်ကို ဆီးဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းတစ်ခု
ဖြစ်တေကား၊ ရီကျစာ အောက်က အလက်ကို ခံရဖို့။
အရာ အလက်နှစ်ဖက်မှာ သဗုန် နဲ့အောင် ကျန်ရဲ့
ဆီးရဖို့။ အရာ ဖွတ်ပြီးသား အဝတ်အသွန် စင်အောင်
ပွတ်ရဖို့။ ကိုယ်ဘင်မှာ ရီစက် မဟိဆိုကေ အိုးမှာ
ဆိုကေလည်း ရီခတ်ရဲ့ ရရေ။ ယင်းအိုးက ကျန်းရဲ့
အလက်ကို သဗုန်န ဆီးဖို့ ရရေ။



ငါရဲ့အလက်ကို ဇာမျှာခါ ဆီးရဖို့လည်း? ထမင်း
မစားခင်အယင်က အရာ ထမင်းဟင်း
မချက်ခင်အယင်က စင်အောင် ဆီးရဖို့။



ချီးစိုက်ပြီးရဲ့ ချီးယောင်က ထွက်လာရေခါ အလက်ကို
စင်အောင် ဆီးရဖို့။

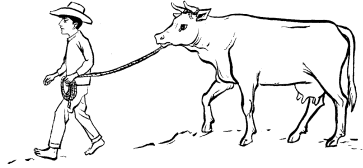


အရာ အသွေ့ရဲ့ ဖင်ကို ဆီးပြီးရေခါလည်း
ငါရဲ့အလက်ကို စင်အောင် ဆီးရဖို့။



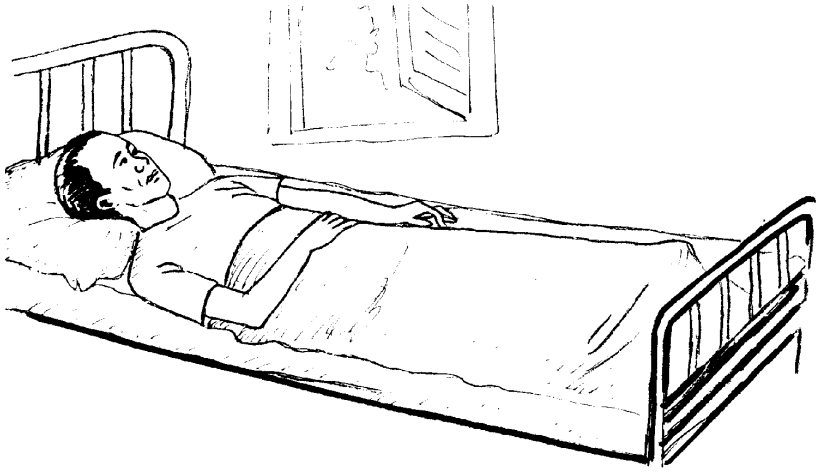
ကိုယ့်နခေါင်းကို၊ အရာ အသျှေရို့၊ နခေါင်းကို ပွတ်ရို့၊
ပြီးရော၊ အလက်ကို စင်အောင် ဆီးရဖို့၊ အရာ
အခြောင်းဆိုးရို့၊ ပြီးရောလည်း အလက်ကို စင်အောင်
ဆီးရဖို့။



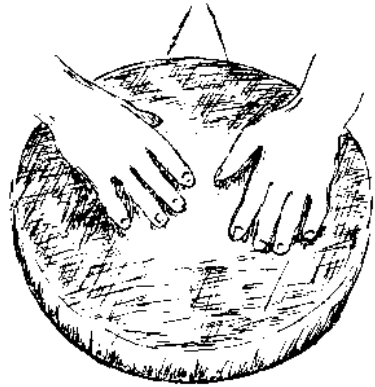
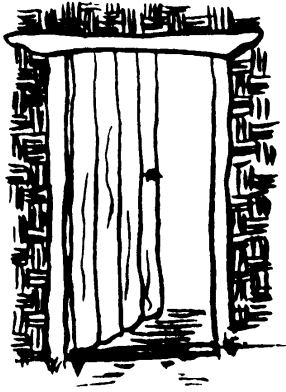


ကြောင်ကို မဆို ခွီးကို မဟုတ်ကေ ဇာ သတ္တဝါကိုပင်
မဆို ကိုင်ရို့ ပြီးရေခါ အလက်ကို စင်အောင် ဆီးရဖို့။
ပြင်မာ ကစပ်ရို့ ပြီးရေခါလည်း အလက်ကို စင်အောင်
ဆီးရဖို့။





ရောဂါသေကို ကြည့်ဖို့ မလားခင်အထက်က ဆီးရဖို့၊
အရာ ယင်းက ပြန်လာရေခါလည်း အလက်ကို
စင်အောင် ဆီးရဖို့။



အရာ ဇာပိုင် ငါ ကိုယ့်အလက်ကို သသန်ရှုရှင်း
 ထားရဖို့လည်း? လူအမြဲတိုင်း ကိုင်နီစာ ဝန်ဆန်တိကို
 သသန်ရှုရှင်း ထားရဖို့။ ယင်းဝန်တိ ဖြစ်တေကား၊
 တန်ခါးပိတ်၊ ကစပ်စရာ၊ အရာ အမျိုးမျိုး စက်ဝန်တိ
 ဖြစ်တေ။ ယင်းအလုပ်တိကို လိုက်နာရို့
 လုပ်တေဆိုကေ ကိုယ်ဘင်ရို့မာ ကျန်းမာရေး
 ကောင်းလိမည်။



