Minnesota Falls Prevention

ភ្នែករបស់អ្នកអាចមើល ឃើញច្បាស់ហើយឥឡូវនេះ

ភាពមើលឃើញរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាប្រែប្រួលទៅតាមវ័យ ។ ពេលដែលអ្នកមានវ័យកាន់តែចាស់ សសៃភ្នែករបស់អ្នកអាចនឹងមើលលែងច្បាស់ ហើយប្រហែលជាចំណាយពេលយូរក្នុងការស៊ាំនឹងពន្លឺ និងភាពងងឹត ហើយចំពោះទីឆ្ងាយ និងទីជ្រៅរិញ្ចរឹតតែពិបាកមើលទៅទៀត ។ ភាពប្រែប្រួល ទាំងនេះអាចកើតឡើងបន្តិចម្តងៗជាលំដាប់ ហើយប្រហែលជាអ្នកមិនបានចំណាំភាពប្រែប្រួល ទាំងនេះទេ ។

រក្សាភ្នែករបស់អ្នកអោយមើលអ្វីដែលអាចមើលឃើញច្បាស់បំផុត

- ពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំជាមួយគ្រូពេទ្យភ្នែក ។
- រៀបចំកាលវិភាគអោយការណាត់ជួបនោះនៅជិតដល់ពេលថ្ងៃខួបកំណើតរបស់អ្នកដើម្បីងាយស្រួលចាំ ។
- ប្រសិនបើមានការណែនាំពីគ្រូពេទ្យ អ្នកត្រូវដូរវ៉ែនតាថ្មី ឬវេជ្ជបញ្ជាថ្មីអោយបានកាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ
- សូមអោយមិត្តភ័ក្រ ឬគ្រួសាររបស់អ្នកជួយរើសវ៉ែនតាថ្មីអោយអ្នក ។

មើលអ្វីដែលអាចមើលឃើញច្បាស់បំផុត

- ប្រសិនបើអ្នកមានវ៉ែនតា ចូលពាក់វា ។ សំអាតវាអោយស្អាតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- រកអ្នកជំនាញខាងថែរក្សាភ្នែកពិនិត្យវ៉ែនតារបស់អ្នកដើម្បីធានាថាវាសាកសមនឹងភ្នែករបស់អ្នក ។ ពេលដែលអ្នកនៅទីនោះ សូមអោយគេជួយសំអាតស្នាមធ្លូតដែលនៅលើវ៉ែនតារបស់អ្នកចេញផង ។
- ដោះវ៉ែនតាសំរាប់អានសៀវភៅចេញពេលដែលអ្នកកំពុងដើរ

វ៉ែនតាការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យការពារភ្នែក

- ពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺព្រះអាចទិត្យទាំងនៅក្នុងរដូវរងារ និងរដូវក្តៅដើម្បីកាត់បន្ថយចំណាំងពន្លឺនៅ ខាងក្រៅ ។
- ដោះវ៉ែនតាចេញពេលដែលអ្នកនៅខាងក្នុងអគារ ។
- ទុកពេលអោយភ្នែករបស់អ្នកស៊ាំពេលដែលចេញពីកន្លែងភ្លឺទៅកន្លែងងងឹត ។
- នៅអោយស្ងៀមរហូតដល់ភ្នែករបស់អ្នកស៊ាំបាន ។ អ្នកប្រហែលជាគិតថាវាពិបាកនឹងធ្វើប៉ុន្តែការចំណាយ ពេលបន្តិចបន្តួចនេះអាចជួយអ្នកបាន ។

ផ្ទះដែលកាន់តែភ្លឺគឺជាផ្ទះដែលកាន់តែមានសុវត្ថិភាព

រក្សាអោយផ្ទះរបស់អ្នកភ្លឺជានិច្ចអាចជួយអ្នកមានសុវត្ថិភាព និងម្ចាស់ការជានិច្ចដែរ

- បើកភ្លើងទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅជាពិសេសនៅពេលយប់ ។
- បើកភ្លើងអំពូលរាត្រីនៅតាមផ្លូវដើររវាងបន្ទប់គេងរបស់អ្នក និងបន្ទប់ទឹក
- ដាក់អំពូលភ្លើង ឬពិល និងវ៉ែនតារបស់អ្នកនៅកន្លែងដែលអ្នកអាចឈោងយកពីគ្រែបានជានិច្ច

មិនត្រូវទុកអោយងងឹតទេត្រូវដាក់អំពូលថ្មី

- ដាក់អំពូលភ្លើងដែលឆេះល្អភ្លាម ។ ស្នើសុំជំនួយប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ។
- ពិចារណាក្នុងការដូរពីអំពូលភ្លើងបុរាណមកជាអំពូលម៉ែត្របំផ្លាតពន្លឺបានល្អវិញ ។ អំពូលម៉ែត្របំផ្លាត ពន្លឺបានល្អប្រើភ្លើងអស់តិចជាង ប្រើបានយូរជាង និងអាចសន្សំសំចៃប្រាក់ទៀតផង ។ អំពូលម៉ែត្របំផ្លាត ពន្លឺបានល្អមានតំលៃប្រហែលជាពីរដុល្លារនៅហាងលក់គ្រឿងអគ្គីសនី ហាងលក់បញ្ចុះតំលៃ ឬហាងលក់ គ្រឿងទេស ។

អ្នកអាចដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតបានតាមរយៈវែបសាយ៍ ។មនថាលលសផរវេនេតៀន ឡូរង
ឬទូរស័ព្ទមកក្រុងនៀវ ឡិនកាង ឡិនក្រ តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ ១-៨០០-៨០០-៣៣៣-២៤៣៣