Minnesota Falls Prevention

សូមកុំភ័យតក់ស្លុត

ជើងរបស់អ្នកនាំអ្នកទៅដល់កន្លែងអ្នកត្រូវទៅ ។ ប្រសិនបើជើងរបស់អ្នកឈឺសកម្មរបស់អ្នកនឹងចុះ
អន់ថយដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល ។ ចូរថែទាំជើងរបស់អោយមានផាសុភាព និង ពង្រឹងគោលជំហរនេះអោយប
ានខ្ជាប់ខ្ជួន ។

រក្សាជើងរបស់អ្នកអោយបានស្អាត និង ស្ងួតជានិច្ច

- លាងសំអាតជើងរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើទឹកក្តៅឧណ្ហៗ
- លាងសាប៊ូអោយស្អាតចេញពីជើង
- ជូតជើងអោយស្ងួត ជាពិសេសនៅចន្លោះម្រាមជើង
- សុំអោយនរណាម្នាក់ជួយប្រសិនបើអ្នកមិនអាចឈោងជូតជើងរបស់អ្នកបាន

កាត់ក្រចក

- តំរឹមក្រចកជើងអោយបានជាប្រចាំដោយប្រើប្រាស់កន្ត្រៃកាត់ក្រចក
- កាត់ក្រចករបស់អ្នកអោយត្រឹមកុំអោយខ្លីពេក និងកុំអោយដល់តែមពេក
- ប្រសិនបើអ្នកពិបាកមើល ឈោងកាត់ក្រចកជើងរបស់អ្នក ឬអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សុំអោយវេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុប្បដ្ឋកយិកា ឬ វេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានជំនាញខាងជើងអោយជួយអ្នក

ពិនិត្យមើលជំងឺហើមមេជើង ស្បែកក្រាស់ជិតក្រចក ស្បែកក្រិន និងស្បែករឹង

- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការអានមើល អ្នកអាចប្រើកញ្ចក់ដើម្បីឆ្លុះមើលជើងរបស់អ្នក ។
- មិនត្រូវព្យាបាលបញ្ហាទាំងអស់នេះដោយខ្លួនរបស់អ្នកដោយប្រើឧបករណ៍មុតជ្រួចៗដែលអាចបង្ករ អោយមានដំបៅដែលសះយឺតៗ ឬបណ្តាលអោយឆ្លងរោគ ។
- ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាពប្រសិនបើអ្នកសំគាល់ឃើញថាមិន ទាន់សះ បញ្ហាក្រចក ឧទាហរណ៍ដូចជា ក្រចកដុះក្នុងសាច់ ភាពត្រជាក់ខុសពីធម្មតា ស្ពឹកស្រពន់ ចាក់ឆៀបៗ ឬ ភាពមិនសុខស្រួលក្នុងជើង ។

ពាក់ស្បែកជើងដែលមានគុណភាពខ្ពស់

ស្បែកជើងរបស់អ្នកអាចធ្វើអោយអ្នកសកម្ម និងមានជំហររឹងមាំមួន ។ នេះគឺជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ:

- ពាក់ស្បែកជើងដែលមានបាតមិនរអិលទាំងពេលនៅក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះ ។
- ចងខ្សែស្បែកជើងអោយជាប់ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាជាមួយការចងខ្សែស្បែកជើងអ្នកអាចពាក់ ស្បែកជើងដែលមានខ្សែចងស្រាប់ ។
- ពាក់ស្បែកជើង ស្បែកជើងផ្ទាត់ និងស្បែកជើងពាក់នៅផ្ទះដែលធ្វើអោយជើងរបស់អ្នកមិនរអិល ។
- ព្យាយាមពាក់ស្បែកជើងអោយបានពេញមួយថ្ងៃ ពេលដែលជើងរបស់អ្នកហើម សូមកុំពាក់ ។ ស្បែកជើងណាដែលមិនសូវតឹងពេក ។ សូមទិញស្បែកជើងណាដែលពាក់ត្រូវជើងរបស់អ្នក!

អ្នកអាចដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតបានតាមរយៈវែបសាយ៏ ។មនថាលលសផរវេនេតិ្សន ្យរង
ឬទូរស័ព្ទមក ្សនិៀវ ឡិនកាងេ ឡិនេ្រ តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ ១-៨០០-៨០០-៣៣៣-២៤៣៣

07/08