



លាង ដៃរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកកាន់ម្ហូបអាហារ អ្នកត្រូវតែលាង
ដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់

.....
ការលាងដៃគឺជាវិធីល្អបំផុត ក្នុងការបង្ការ
រាលដាលនៃករណីឆ្លង

ហេតុអ្វី?

- ដៃរបស់អ្នកអាចមើលទៅស្អាត ប៉ុន្តែវាមានកោសិកាមេរោគ
- ការលាងដៃរបស់អ្នកជួយរក្សាអ្នក និងអតិថិជនរបស់ពីករណីធ្លាក់ខ្លួនឈឺ
- វាគឺជាច្បាប់!

ប្រើស្រោមដៃថ្មី!

- រាល់ពេលដែលអ្នកលាងដៃរបស់អ្នក
- នៅពេលស្រោមដៃរហែក ឬផុយ



នៅពេលណា?

- នៅពេលមកដល់កន្លែងធ្វើការ
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក
- ក្រោយពេលជក់បារី
- ក្រោយពេលកន្តោស
- ក្រោយពេលប៉ះសក់ មុខ ឬសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក
- ក្រោយពេលទទួលទានអាហារ ឬផឹក
- ក្រោយពេលដោះ ឬពាក់ស្រោមដៃមួយគូថ្មី
- មុនពេលកាន់ម្ហូបអាហារ ជាពិសេសអាហារ ទទួលទានភ្លាមៗ ដូចជា ញ៉ាំ និងសាន់វ៉ិច
- ក្រោយពេលកាន់សម្រាម
- ក្រោយពេលកាន់ឧបករណ៍ បាន ឬប្រដាប់ទទួលទានកង្វះ
- ក្រោយពេលប៉ះសាច់ជ្រូក សាច់មាន់ទា ឬសាច់ត្រីនៅ
- រាល់ពេលផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការ (ពីមួយទៅមួយ)

លាងរបៀបម៉េច?



1

ចាក់ទឹកហូរក្តៅអន់ៗលើ
ដៃរបស់អ្នកឲ្យសើម

ដុសនឹងសាប៊ូដុំឲ្យពេញ



2

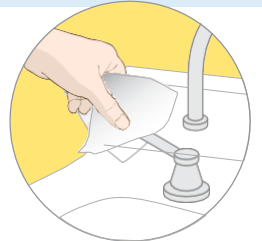
ក្តោបម្រាមដៃទៅខាង
ក្រោយខ្នងដៃ និងក្រោម
ក្រចក

លាងយ៉ាងតិច 10-15
វិនាទី រហូតដល់សព្វ



3

សម្ងាត់ដៃនឹងកន្លែង
ក្រដាស ឬម៉ាស៊ីនសម្ងាត់
ដៃអេឡិចត្រូនិក



4

ប្រើកន្លែងក្រដាសទៅបិទទឹក



ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ Rhode Island ជួយផ្តល់ការពារចំណីអាហារ
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ (401) 222-27507/23/19