

# ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក

ចាប់តាំងពីបន្ទប់ពីមានគ្រោះអន្តរាយមក ការរក្សាឲ្យនៅស្អាតស្អំអាចជាការពិបាកធ្វើណាស់ ។ អ្នកប្រហែលជាពុំមានទឹកម៉ាស៊ីនទេ ។ ប៉ុន្តែការរក្សាឲ្យនៅស្អាតបាតជានិច្ច អាចជួយអ្នកឲ្យនៅតែមានសុខភាពល្អ ។

## ការទាំងឡាយដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីរក្សាឲ្យនៅតែស្អាតស្អំ និងមានសុខភាពល្អ

- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក ជាមួយនឹងសាប៊ូ ហើយនឹងទឹកដែលស្អាត ។ បើសិនជាអ្នកពុំមានសាប៊ូ និងទឹកទេ អ្នកអាចប្រើប្រដាប់សំអាតដៃដែលមានជាតិអាកុលនៅក្នុងវា ។
- ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានជាច្រើនដង ជាញឹកញយ ។

## ពេលវេលាដែលត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកគឺ

### នៅមុនពេល

- ការចម្អិនម្ហូបអាហារ
- ការបរិភោគអាហារ
- ការប៉ះនឹងមនុស្សដែលឈឺ
- ការប៉ះនឹងកន្លែងដែលមុត ឈឺ ឬ មុខរបួស ។

### បន្ទាប់ពី

- ការប្រើបន្ទប់ទឹករួច
- ការញើសសំបោររបស់អ្នក ការក្អក ឬ ការកណ្តាស់
- ការប៉ះនឹងរបស់អ្វីៗដែលអាចពន់មេក្រមី (មេរោគ) ដូចជា
  - កន្ទួប ឬ ក្មេងដែលទើបបានប្រើបង្គន់
  - ចំណីអាហារដែលមិនបានចម្អិន (ម្ហូបនៅ)
  - សត្វអ្វីៗ ឬអាចមីនោមសត្វ
  - គុំសំរាម
  - របស់អ្វីៗដែលបានប៉ះដោយសារទឹកជំនន់
  - មនុស្សដែលឈឺ
  - កន្លែងដែលមុត ឈឺ ឬ មុខរបួស ។



