



ប្រើប្រាស់ក្រដាសអនាម័យ

# ធ្វើជាអ្នកបញ្ឈប់មេរោគ



បិទបាំងមាត់ និងច្រមុះ



លាងសំអាតដៃ

## ចូរបិទបាំងការក្អក និងកណ្តាស់ ។ ចូរលាងដៃ

ធ្វើជាអ្នកបញ្ឈប់មេរោគនៅសាលា - និងនៅផ្ទះ ។ បិទមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ។ ចូរប្រើប្រាស់ក្រដាសអនាម័យ និងចោលវាឱ្យឆ្ងាយ ។

ចូរលាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានច្រើន

- បន្ទាប់ពីអ្នកកណ្តាស់ ឬក្អក
- មុនពេលអ្នកបរិភោគអាហារ
- បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក
- មុនពេលអ្នកប៉ះពាល់ភ្នែក មាត់ ឬច្រមុះរបស់អ្នក

លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅជាការប្រសើរជាងគេ ។

ចូរលាងឱ្យបានយូរល្មមនឹងច្រៀងចម្រៀង "រីករាយ ថៃបុណ្យកំណើត" ចំនួនពីរដង ។ ឬប្រើប្រាស់ ទេល ចាហ្គាយ) ឬក្រណាត់ដូតដែលមានជាតិ អាល់កុលនៅក្នុងវា ។ ជាតិអាល់កុលនេះសម្រាប់មេរោគបាន !

ចូរបញ្ឈប់មេរោគ ។ និងបញ្ឈប់ជម្ងឺផ្តាសាយ និងការឆ្លងជម្ងឺផ្តាសាយ

