

ការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសារអ្នក

ពេលក្អក និងកណ្តាស់ សូមគ្របមាត់អ្នក



១

គ្រប មាត់ និងច្រមុះអ្នកដោយប្រើក្រដាសអនាម័យពេលក្អក ឬកណ្តាស់។

ចោលក្រដាសអនាម័យប្រើរួចក្នុងធុងសំរាម។

២



ប្រសិនបើអ្នកគ្មានក្រដាសអនាម័យ ចូរក្អក ឬកណ្តាស់ជាក់ដៃអារ ឬកែងដៃ, សូមកុំក្អក ឬកណ្តាស់ជាក់ដៃអ្នក។



៣

លាងសម្អាត ដៃអ្នកដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹកម៉ាស៊ីន។ សំងួតដៃអ្នកឲ្យបានស្អាតល្អដោយប្រើក្រដាសប្រើរួចបោះចោល ឬម៉ាស៊ីនសំងួតដៃ។

៤



សូមរស់នៅដោយគ្មានមេរោគ និងប្រកបដោយសុខភាពល្អ