

**បញ្ឈប់ការរាលដាលមេរោគដែលធ្វើឱ្យអ្នក និងអ្នកដទៃឈឺ!**

# បិទបាំងការក្អករបស់អ្នក



បិទបាំងមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកដោយក្រដាសអនាម័យ នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ឬ

ក្អក ឬកណ្តាស់នៅដើមដៃរបស់អ្នក មិនមែននៅក្នុងដៃរបស់អ្នកនោះទេ



ដាក់ក្រដាសអនាម័យដែលបានប្រើចូលទៅក្នុងធុងសំរាម



អ្នកប្រហែលជាត្រូវបានស្នើសុំឱ្យពាក់របាំងមុខដើម្បីការពារកុំអោយខ្លួនដល់អ្នកផ្សេងទៀត

**សំអាតដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីការក្អក ឬការកណ្តាស់**



លាងដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅល្មមរយៈពេល ២០ វិនាទី ឬលាងជាមួយឧបករណ៍សំអាតដៃដែលមានជាតិអាល់កុល

