

# ការពារជំងឺ

## វិធីការពារ

### រោគច្ឆាសាយធម៌



ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ ។ ការនេះនឹងជួយការពារអ្នក ហើយនិងប្រឆាំងនឹងមេក្រមីផ្សេងៗទៀត ។ នៅពេលណាដែលមានទឹក និងសាប៊ូទេ ត្រូវប្រើជាតិអាកុលជូតដៃប្រើរួចគ្រវាត់ចោល ឬទឹកអន្លឺល្បឿនរងាប់មេរោគ ។



ត្រូវគ្របបាំងមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នក ដោយក្រដាសស្តើងៗ នៅពេលអ្នកក្អកក្អាយកណ្តាល ។ បើអ្នកឥតមានក្រដាសស្តើងៗទេ ត្រូវក្អកក្អាយកណ្តាលទៅក្នុងដៃអាវរបស់អ្នក មិនមែនបាតដៃរបស់អ្នកឡើយ ។



ត្រូវជៀសវាងការនៅជិតស្និទ្ធនឹងមនុស្សដែលឈឺ ។



បើសិនជាអ្នកឈឺធ្លាត់ ត្រូវនៅផ្ទះ និងនៅឲ្យឆ្ងាយបំផុតពីមនុស្ស ផ្សេងៗ តាមលទ្ធភាពអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារគេ កុំឲ្យឈឺធ្លាត់ដែរ; ត្រូវសំរាកឲ្យបានបរិបូរ និងទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។



ត្រូវចាក់ថ្នាំការពាររោគផ្តាសាយធំជាប្រចាំឆ្នាំ ។

