ជំហានដើម្បីលាងសម្អាតដៃ

ឈប់ចម្លងមេរោគ និងការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃកុំឲ្យឈឺ។

1. លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យសើមដោយប្រើទឹកក្តៅអ៊ុន១។

2. ប្រើសាប៊ូដុសឲ្យប៉ះកពពុះ។ សាប៊ូកម្ចាត់ចោលជាតិប្រេងដែលជួយឲ្យមេរោគស្អិតជាប់ដៃរបស់អ្នក។

3. ដុសដៃទាំងពីររបស់អ្នកចុះឡើងឲ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី។ ដុសសម្អាតកដៃ បាតដៃ ចន្លោះម្រាមដៃ ក្រោមក្រចក និងខ្នងដៃរបស់អ្នកឲ្យបានល្អ។ សាប៊ូ និងសកម្មភាពដុសចុះឡើងធ្វើឲ្យមេរោគជ្រុះចេញពីដៃរបស់អ្នក។

4. លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាតល្អដោយប្រើទឹកហូររដែលក្តៅអ៊ុន១។

5. ជូតដៃរបស់អ្នកឲ្យស្ងួត ដោយប្រើកន្សែងស្អាត ឬក្រដាសជូតដៃ។ ប្រើកន្សែងដើម្បីបិទក្បាលរ៉ូម៉ាណេ បន្ទាប់ពីអ្នកជូតដៃរបស់អ្នកស្ងួត។ រួចបោះក្រដាសជូតដៃចោល។

បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ជាធម្មតា ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលអាចមានជាទម្រង់ជែល ឬក្រដាសជូតសើម។ ចូរប្រាកដថាផលិតលមានផ្ទុកជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60 ភាគរយ។

ដើម្បីប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល៖

- ដុសជែល ឬជូតក្រដាសសើមពេញលើដៃទាំងពីរ។
- ដុសដៃចុះឡើងរយៈពេល 30 វិនាទីរហូតដល់វាស្ងួតល្អ។

Los Angeles County Department of Public Health
www.publichealth.lacounty.gov

County of Los Angeles Public Health