

# ចំណុចសំខាន់បំផុតស្តីពីការគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ?

ការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចអាចធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលល្អប្រសើរឡើង៖

- ដើររយៈពេល 30 នាទី រៀងរាល់ថ្ងៃអាចឲ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះមកត្រឹម 10 កម្រិត។
- ការស្រកទម្ងន់ 5-10 ផោន អាចឲ្យសម្ពាធឈាមរបស់ធ្លាក់ចុះ 5 កម្រិត ឬលើសពីនេះ។
- ការបោះបង់ការជក់បារី អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ 5-10 កម្រិត។

## មុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម៖

- មិនត្រូវពិសាកាហ្វេ ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់ មុនរយៈពេលយ៉ាងហោច 30 នាទីមុនពេលវាស់។
- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក មុនពេលអ្នកវាស់។ ជ្រោកនោមពេញដោយទឹកនោម អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើលេខអំណាច។
- អង្គុយដាក់ខ្នង ផ្អែកទៅនឹងកៅអី ហើយដាក់ជើងទាមនៅលើកម្រាម។

## អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព៖

## ទូរសព្ទរបស់អ្នកផ្តល់សេវា៖



DOH 345-274 December 2019 Khmer

# សម្ពាធឈាមតារាងតាមជានិ



សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ																	
ការបំប្លែង																	
សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ																	
ការបំប្លែង																	

សម្ពាធឈាមរបស់អ្នក៖ \_\_\_\_\_