



# ជំហានដើម្បីលាងសម្អាតដៃ

ឈប់ចម្លងមេរោគ និងការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃកុំឲ្យឈឺ។



1. លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យសើមដោយប្រើទឹកក្តៅអ៊ុនៗ។



2. ប្រើសាប៊ូដុសឲ្យបែកពពុះ។ សាប៊ូកម្ចាត់ជាតិប្រេងដែលជួយឲ្យមេរោគសស្ថិតជាប់ដៃរបស់អ្នក។



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



4. លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឲ្យបានស្អាតល្អដោយប្រើទឹកហូរដែលក្តៅអ៊ុនៗ។



5. ជូតដៃរបស់អ្នកឲ្យស្ងួត ដោយប្រើកន្សែងស្អាត ឬក្រដាសជូតដៃ។ ប្រើកន្សែងដើម្បីបិទក្បាលរ៉ូប៊ីណេ បន្ទាប់ពីអ្នកជូតដៃរបស់អ្នកស្ងួត។ រួចបោះក្រដាសជូតដៃចោល។

បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក ចូរប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល។ ជាធម្មតា ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលអាចមានជាទម្រង់ដែល ឬក្រដាសជូតសើម។ ចូរប្រាកដថាផលិតផលមានផ្ទុកជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60 ភាគរយ។

ដើម្បីប្រើប្រាស់ទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុល៖

- ដុសដៃ ឬជូតក្រដាសសើមពេញលើដៃទាំងពីរ។
- ដុសដៃចុះឡើងរយៈពេល 30 វិនាទីរហូតដល់វាស្ងួតល្អ។