



ពាក់ម៉ាស់ ឲ្យជិត

- បិទច្រមុះ
មាត់ឲ្យជិតល្អ



លាងដៃឲ្យបាន ញឹកញាប់

- ជាមួយចេលឬសាប៊ូ
ជាពិសេសមុនពិសា
បាយឬក្រោយពេលចូល
បន្ទប់ទឹក



អំឡុងពេល សម្រាកកុំចាប់ក្រុមគ្នា

- នៅឆ្ងាយពីគ្នា 1-2 ម៉ែត្រ
ការពារការចម្លងមេរោគ



ពិសាបាយបាន រៀងខ្លួន

- ប្រសិនបើពិសាជាមួយគ្នា
ត្រូវមានស្លាបព្រា
កណ្តាលផ្ទាល់ខ្លួន



អាហារគ្រប់ពេលត្រូវ ចម្អិនឲ្យឆ្អិន

- មិនពិសាអាហារ
ត្រជាក់ឬនៅ
ប្រឈមការជួបមេរោគ
លាយឡំ



ក្រោយពេលចេញ ពីការងារ

- ផ្អាកកម្មវិធីជីកស៊ីក៏សាន្ត
ការពារការឆ្លងមេរោគ
ថែមទាំងសន្សំសំចៃប្រាក់

