



# ការការពារជំងឺគ្រុនចាញ់

## អ្វីដែលល្អបំផុតគឺកុំឲ្យស្ទា

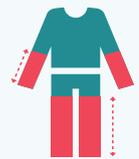


### គន្លឹះបង្ការជំងឺគ្រុនចាញ់



#### ចៀសវាងការចេញក្រៅធ្វើសកម្មភាពពេលយប់

ចៀសវាងការចេញក្រៅធ្វើសកម្មភាពពេលយប់ ចាប់ពីពេលថ្ងៃលិចរហូតដល់ឡើងភ្លឺ។



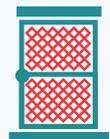
#### ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់វែងៗ ។

ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់វែងវែងហើយពណ៌ភ្លឺៗ នៅពេលចេញធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅនៅពេលយប់



#### ប្រើប្រាស់ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតនិងថ្នាំសំលាប់មេរោគ

ប្រើប្រាស់ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតនៅពេលចេញធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅនៅពេលយប់។  
ប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតក្នុងផ្ទះដែលមានឈ្មោះនិងការអនុម័តត្រឹមត្រូវ។



#### ការថែទាំការពារសត្វល្អិត

ដើម្បីទប់ស្កាត់ការពារកុំឆ្កាយមូសចូល សូមថែទាំការពារសត្វល្អិតនៅពេលគេង