



Department of Health



របៀបលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក

ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក

ជំហានទី 1-4 ខាងក្រោម គួរចំណាយពេល 40-60 វិនាទី។

1

ដាក់ទឹកឆ្លើមដៃ
បន្ទាប់មកប្រើសាប៊ូ



2

ត្រដុសដៃឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះខ្នងដៃ និងម្រាមដៃ ក្រចកដៃ និងស្បែកនៅចន្លោះម្រាមដៃ



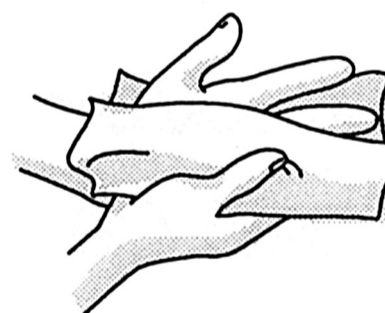
3

លាងជម្រះដៃនៅក្រោមទឹក
ហូរពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ



4

ជូតដៃឱ្យស្ងួតជាមួយ
កន្សែងស្អាត
ឬកន្សែងក្រដាសថ្មី



ជាមួយទឹកអនាម័យលាងដៃ

1

ប្រើផលិតផលឱ្យ
បានគ្រប់គ្រាន់លើ
ដៃទាំងពីរ



2

ត្រដុសគ្រប់ផ្ទៃស្បែកដៃទាំងពីរ



3

ត្រដុសដៃជាមួយគ្នារហូតដល់ស្ងួត