



ទឹកជំនន់អាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ

- ទឹកជំនន់អាចមានផ្ទុកទឹកសំរុយ សារធាតុគីមី និងសំរាម ដែលអាចបង្កជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការងារបួស
- កុំហែលក្នុងទឹកជំនន់
- ការពារខ្លួនអ្នកនៅពេលបោសសម្អាតបន្ទាប់ពីទឹកជំនន់ ហើយពាក់ម៉ាស់ ស្បែកជើងកងែង និងស្រោមដៃ
- លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹក បន្ទាប់ពីប៉ះនឹង ទឹកជំនន់ ដើម្បីបង្ការជំងឺ។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណាមួយអំពីសុខភាព ហើយ ត្រូវការជំនួយផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅ TIS តាមលេខ 131 450 ហើយស្នើសុំ Health Direct លេខ 1800 022 222។

