

ការពារជំងឺដែលបណ្តាលមកពីកម្ដៅខ្លាំងនិងចំណាយពេល រដូវក្ដៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ទារកនិងកុមារតូចមានស្បែកទន់និងងាយរងគ្រោះដូច្នេះប្រសិនបើប៉ះពាល់នឹងកម្ដៅខ្លាំងក្នុងរយៈពេលយូរអាចងាយរលាក ស្បែកឬរងរបួសដោយសារកម្ដៅ, ម្យ៉ាងវិញទៀតពួកគេមានអត្រាដំណើរការរំលាយអាហារខ្ពស់ដែលធ្វើឱ្យរាងកាយស្រូបយកកម្ដៅ បានលឿនប៉ុន្តែសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពរាងកាយនៅមិនទាន់ល្អដូចមនុស្សពេញវ័យទេ។ ដូច្នេះទោះបីក្ដៅបន្តិចក៏ដោយ ក៏ពួកគេអាចបែកញើសច្រើននិងងាយមានអាការៈខ្វះជាតិទឹកផងដែរ។ លើសពីនេះដោយសារទារកនិងកុមារតូចមានការ លំបាកក្នុងការកំណត់និងបង្ហាញអារម្មណ៍ដូចជាក្ដៅឬស្រេកទឹកដោយខ្លួនឯងជាការសំខាន់សម្រាប់អ្នកថែទាំក្នុងការសង្កេត មើលស្ថានភាពរបស់កុមារដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ សូមអានព័ត៌មានណែនាំខាងក្រោមដើម្បីជួយឱ្យសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ប្រកបដោយ សុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អនៅរដូវក្ដៅ។

📢 តើជំងឺអ្វីទៅដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ?

ស្ថានភាពដែលកើតឡើងនៅពេលប៉ះពាល់នឹង កម្ដៅខ្លាំងក្នុងរយៈពេលយូរ(គ្រុនក្ដៅខ្លាំង, អស់ កម្លាំងដោយសារកម្ដៅ, រមួលសាច់ដុំដោយ សារកម្ដៅ, សន្លប់ដោយសារកម្ដៅ, ហើមដោយ សារកម្ដៅ, កន្ទួលដោយសារកម្ដៅ។ល។)។

📢 តើអ្វីទៅជាភោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ?

ឈឺក្បាល, វិលមុខ, រមួលសាច់ដុំ, អស់កម្លាំង, ថយចុះ ស្មារតីជាដើម
*ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នព្រោះស្ថានភាពទាំងនេះអាចគំរាមកំហែងដល់ អាយុជីវិតប្រសិនបើមិនព្យាបាល។

ប្រសិនបើមានភោគសញ្ញានៃជំងឺបណ្តាលមកពីកម្ដៅខ្លាំង សូមអនុវត្តការជួយសង្គ្រោះបឋមដូចខាងក្រោម!

ក្នុងករណីនៅមានស្មារតី	ក្នុងករណីមិនមានស្មារតី
ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់	ទាក់ទងក្រុមសង្គ្រោះបន្ទាន់119
▼	▼
សម្រួលសម្លៀកបំពាក់ឱ្យរលុងហើយ ធ្វើឱ្យរាងកាយត្រជាក់	ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់
▼	▼
ផឹកទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់	សម្រួលសម្លៀកបំពាក់ឱ្យរលុង ហើយធ្វើឱ្យរាងកាយត្រជាក់
▼	▼
ប្រសិនបើអាការៈមិនប្រសើរ, សូម ទាក់ទងក្រុម សង្គ្រោះបន្ទាន់119	បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ

គោលការណ៍ថែរក្សាសុខភាពក្នុងរដូវក្ដៅ!



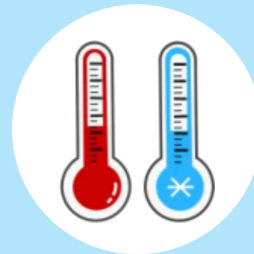
ស្លាក់នៅឱ្យត្រជាក់
- ងូតទឹកឱ្យបានញឹកញាប់
- ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ពណ៌ ស្រាល។
- ការពារពន្លឺព្រះអាទិត្យពេល ចេញទៅក្រៅ



ផឹកទឹកឱ្យបានញឹកញាប់
ផឹកទឹកឱ្យបានទៀងទាត់ ទោះបីជាអ្នកមិនស្រេកទឹក ក៏ដោយ



ជៀសវាងសកម្មភាពក្នុងអំឡុង ពេលម៉ោងក្ដៅខ្លាំងចន្លោះ ពីម៉ោង12ថ្ងៃ~ម៉ោង5ល្ងាច
- នៅកន្លែងត្រជាក់



ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរៀងរាល់ថ្ងៃ
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាព, ការជូន ដំណឹងអំពីរលកកម្ដៅ
- តាមដានព័ត៌មាននិងស្ថាន ភាពអាកាសធាតុជាប្រចាំ

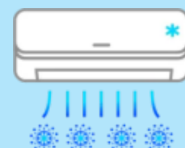
គោលការណ៍មូលដ្ឋាន3យ៉ាងសម្រាប់ខ្យល់ចេញចូល!



បើកបង្អួចដើម្បីឱ្យខ្យល់ ចេញចូលយ៉ាងហោច ណាស់3ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (1ដងយ៉ាងតិច10នាទី)



បើកទ្វារនិងបង្អួចជា ច្រើនក្នុងពេលតែមួយ ដើម្បីឱ្យខ្យល់ចេញចូល បានល្អ



បញ្ចេញខ្យល់ជាប្រចាំទោះ បីជាម៉ាស៊ីនត្រជាក់បើក ក៏ដោយ(យ៉ាងហោចណាស់ 10នាទីរៀងរាល់2ម៉ោងម្តង)