

សូមជួយគ្នា

បញ្ឈប់ការរាលដាល



លាងសំអាតដៃឱ្យស្អាត

លាងដៃដោយសាប៊ូនិងទឹកយ៉ាងតិច ២០វិនាទី ឬលាងជាមួយសាប៊ូស្រូតមានជាតិអាស់កុល ។



បិទបាំងមុខនិងមាត់របស់អ្នក

ពេលក្អក និងកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ រឺកែងដៃ ។ ចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលប្រើហើយក្នុងធុងសំរាម ។



ជៀសវាងនៅជិត

អ្នកដែលមានជំងឺឬរោគសញ្ញាផ្លាសាយ ។



សំរាកនៅផ្ទះប្រសិនបើឈឺ ។