



ការពាក់ម៉ាស៊ីនបានធ្វើខុសឯង

ម៉ាស៊ីនបានធ្វើខុសឯងនេះ ត្រូវបានធ្វើឡើងដោយអ្នកស្រុកភូមិភូមិម្នាក់
និងមនុស្សបានសាកល្បងគុណភាពនៅឡើយទេ។ វាគឺមិនមែន
ជំនួសម៉ាស៊ីនវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។ ម៉ាស៊ីនបានធ្វើខុសឯង
មនុស្សបានបំបែកស្រោចដោយដៃ ដើម្បីការពារអ្នកពិបាកស្រឡាញ់ឡើយ
ហើយត្រូវធ្វើ បានប្រើម៉ាស៊ីនជាមួយនឹង ការនៅឆ្ងាយពីគ្នា និងការលាងដៃ។
ម៉ាស៊ីនបានធ្វើខុសឯង មិនគួរឱ្យក្លែងៗអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ ពាក់ឡើយ។

ព័ត៌មានស្តីពីម៉ាស៊ីនបានធ្វើខុសឯង

- ម៉ាស៊ីនមិនមែនវេជ្ជសាស្ត្រ អាចនឹងជួយការពារមនុស្សផ្សេងៗ
ដែលនៅជុំវិញអ្នក
- វាផលិតការពារជ័រ ជាពិសេសពេលនៅឆ្ងាយពីគ្នា ពិបាកធ្វើឱ្យបាន
- ការពាក់ម៉ាស៊ីនមិនមែនវេជ្ជសាស្ត្រ គឺមិនជំនួសការនៅឆ្ងាយពីគ្នា
ការលាងដៃ និងការត្រួតត្រាមើលស៊ីខភាពរបស់អ្នកឡើយ
- ការពាក់ម៉ាស៊ីនមិនមែនវេជ្ជសាស្ត្រ អាចបង្កើនការរីករាយរបស់អ្នក
នៃការឆ្លងជំងឺ បើសិនជាអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនពាក់ព័ន្ធនឹង

របៀបពាក់ម៉ាស្កូបានធ្វើខ្លួនឯង របស់អ្នក

នៅខាងក្រៅនៃម៉ាស្កូរបស់អ្នក អាចក្លាយជាបានប្រឡាក់មេរោគ ក្នុងខណៈអ្នកពាក់វា ព្រមទាំងអាចបង្កើនហានិភ័យរបស់អ្នក នៃការឆ្លងជំងឺ បើសិនជាអ្នកប៉ះមុខរបស់អ្នកច្រើន។

1. ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាម៉ាស្កូគឺស្អាត និងស្ងួត។
2. លាងដៃរបស់អ្នក ជាមួយនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូ យ៉ាងហោចបំផុតចំនួន 20 វិនាទី មុននឹងប៉ះម៉ាស្កូ។ ប្រើទឹកអនាម័យដៃ ដែលមានជាតិអាកុលយ៉ាងតិចបំផុត 60% បើសិនមិនអាចលាងដៃរបស់អ្នកបានទេ។
3. ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាសក់របស់អ្នក នៅឆ្ងាយពីមុខរបស់អ្នក។
4. ដាក់របាំងមុខពីលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក និងធ្វើឲ្យជាប់នឹងក្បាល ឬត្រចៀករបស់អ្នក ជាមួយនឹងខ្សែចង ឬខ្សែកៅស៊ូរបស់វា។
5. ទាញតម្រូវម៉ាស្កូ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថាច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក បានបាំងជិតទាំងស្រុង បើសិនអ្នកត្រូវគ្រប។ វាក្មួតត្រូវល្អមទៅនឹងថ្ពាល់របស់អ្នក និងមិនគួរមានចន្លោះឡើយ។
6. លាងដៃរបស់អ្នកម្តងទៀត ដូចរបៀបដែលអ្នកបានធ្វើ នៅមុនពេលពាក់ម៉ាស្កូ។

សារៈសំខាន់៖ នៅពេលអ្នកបានពាក់ម៉ាស្កូ វាជាសារៈសំខាន់ មិនត្រូវប៉ះម៉ាស្កូ ឬមុខរបស់អ្នកឡើយ។ បើសិនជាអ្នកប៉ះម៉ាស្កូ ឬមុខរបស់អ្នក អ្នកគួរតែប្រញាប់លាងដៃរបស់អ្នក ជាមួយនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូ យ៉ាងហោចបំផុតចំនួន 20 វិនាទី។ អ្នកក៏អាចប្រើទឹកអនាម័យដៃ ដែលមានជាតិអាកុលយ៉ាងតិចបំផុត 60% ដែរ។

របៀបដោះម៉ាស្កូបានធ្វើខ្លួនឯង របស់អ្នកចេញ

1. លាងដៃរបស់អ្នក ជាមួយនឹងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូ យ៉ាងហោចបំផុតចំនួន 20 វិនាទី។ ប្រើទឹកអនាម័យដៃ ដែលមានជាតិអាកុលយ៉ាងតិចបំផុត 60% បើសិនមិនអាចលាងដៃរបស់អ្នកបានទេ។
2. ដោះម៉ាស្កូចេញ ដោយស្រាយវា ឬដោះខ្សែចេញពីត្រចៀករបស់អ្នក។ ព្យាយាមកុបខាងមុខនៃម៉ាស្កូ នៅពេលដោះវាចេញ។
3. បើសិនអ្នកនៅខាងក្រៅ នៅក្នុងទីសាធារណៈ ត្រូវដាក់ម៉ាស្កូក្នុងថង់ប្លាស្ទិក ជាបណ្តោះអាសន្ន។ ធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាអ្នកបិទ ឬរួតបិទមាត់ចងឲ្យជិត នៅពេលទុកវា។
4. លាងដៃរបស់អ្នក ចំនួន 20 វិនាទី ឬប្រើទឹកអនាម័យ បើសិនមិនអាចលាងដៃរបស់អ្នកបានទេ។
5. បើសិនជាអ្នកបំរុងនឹងប្រើម៉ាស្កូ ជាសាប៊ូទៀត ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកលាងវា មុននឹងពាក់វាម្តងទៀត។ វាអាចលាង ជាមួយនឹងទឹកក្តៅ ទឹកមានសាប៊ូ ឬវាអាចគក់ ជាមួយនឹងសលៀកបំពាក់របស់អ្នក។