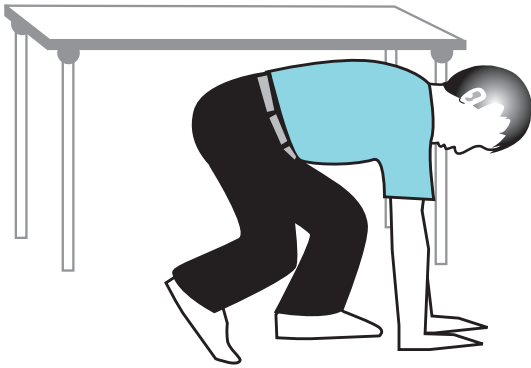


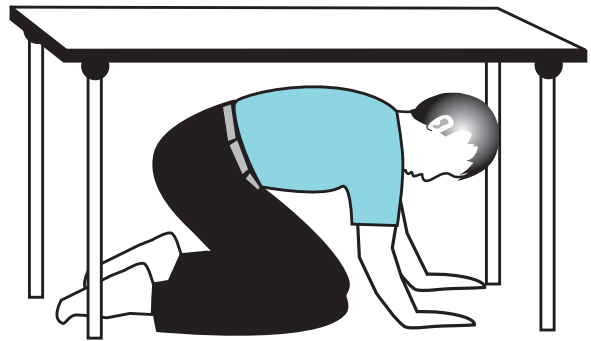
ពិធីការពារខ្លួនក្នុងពេលរញ្ជួយផែនដី

ពេលដែលរញ្ជួយដី។។។

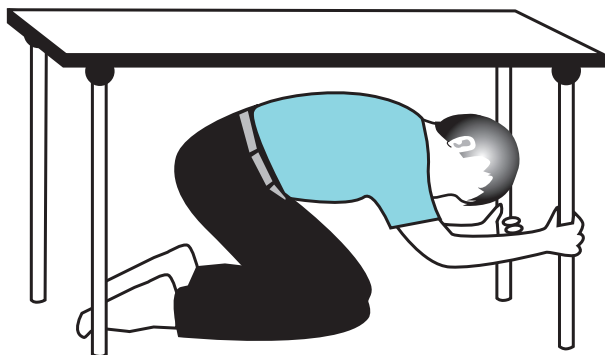
ទម្លាក់



គ្រប



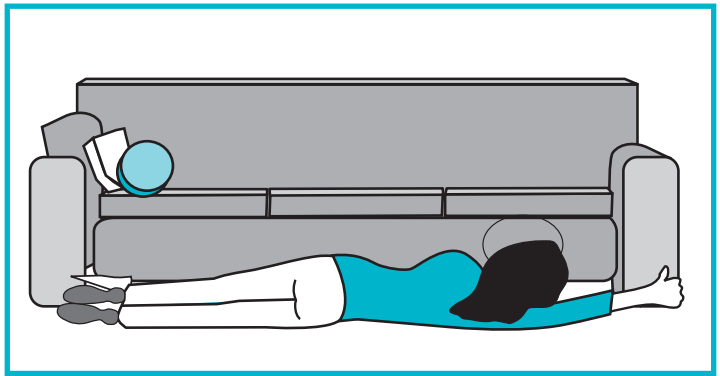
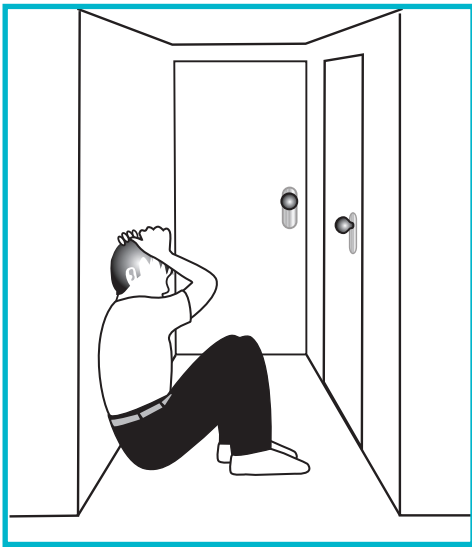
កាន់



ពិធីការពារខ្លួនក្នុងពេលរញ្ជួយផ្ទះ

- ★ កុំរត់ ពេលរញ្ជួយដី។ ការត្រូវវរបួស ភាគច្រើន កើតឡើងដោយសារវត្ថុថ្នាក់មិនមេនដោយសាររកាគាររលំទេ។
- ★ ទម្លាក់ គ្រប ហើយកាន់ក្រោមតុ ក្នុង ៣-៤ វិនាទី ពេលដែលរញ្ជួយចាប់ផ្តើម។ នៅទីនោះ ទាល់តែឈប់រញ្ជួយ។
- ★ បើលោកអ្នកនៅកន្លែងដែលគ្មានតុ បន្ទាបខ្លួនឲ្យទាប! គិតទៅដល់ ខាងក្រោម ខាងចំហៀង កណ្តាល។

ទៅក្រោមតុណាក៏ដោយ គឺជាពិធីល្អបំផុត។ អង្គុយជាប់ជញ្ជាំងខាងក្នុង។ បន្ទាបខ្លួនឲ្យទាបជាប់គ្រឿងតុទូណាដែលរឹងមាំ។ ក្រាបឲ្យទាបកណ្តាលជួរកៅអី ក្នុងរោងកូន វិហារនៃសាសនាគ្រិស្ត ឬកីឡាមណ្ឌល។ បន្ទាបខ្លួនឲ្យទាប ជាប់ និងទាបជាងកំពស់រទេះដាក់ម្ហូបនៅផ្សាររំ។



- ★ បើលោកអ្នកនៅខាងក្រៅ នៅក្នុងទីធ្លាវាល អង្គុយចុះ ហើយគ្របក្បាលជាមួយដៃ។
- ★ បើលោកអ្នកនៅខាងក្រៅ នៅជិតអាគារ ចូលក្នុងអាគារ ហើយរកទីកន្លែងសុខ។ ទីធ្លាជាប់អាគារ គឺហៅថា ទីធ្លាគ្រោះថ្នាក់។
- ★ កំណត់ ៖ ពេលរញ្ជួយដី កន្លែងចេញចូលដែលមានទ្វារ គឺមិនមេនជាកន្លែងដែលគេណែនាំ ថាជាកន្លែងសុខទេ។ ពិបាកនៅកន្លែងចេញចូលនោះណាស់ ក្នុងពេលរញ្ជួយដី ហើយទៀត ទ្វារនោះ អាចធ្វើឲ្យវរបួស ដោយសារការបិទបើក ក្នុងពេលរញ្ជួយដី។