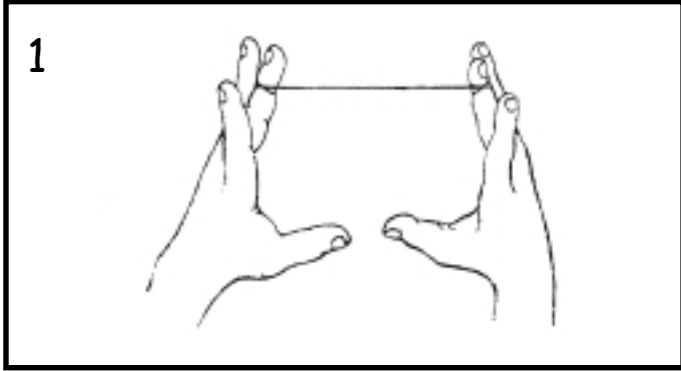


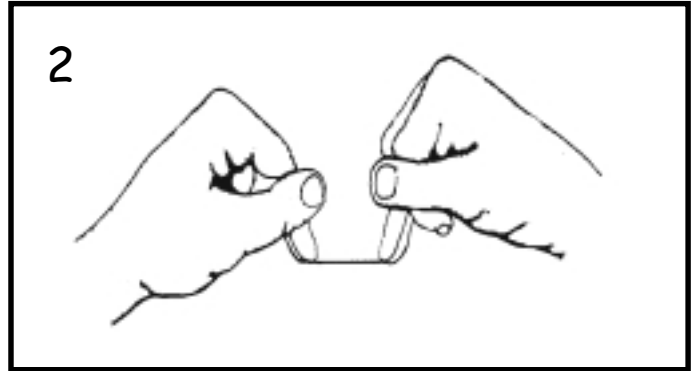
របៀបប្រើខ្សែអំបោះដុសធ្មេញ



1

ទាញអំបោះឱ្យតឹង ឱ្យនៅចន្លោះមេដៃ និង ចង្កុរដៃ។ ប្រើ ចង្កុរដៃ ក្នុងការយកអំបោះទៅរូសធ្មេញ។

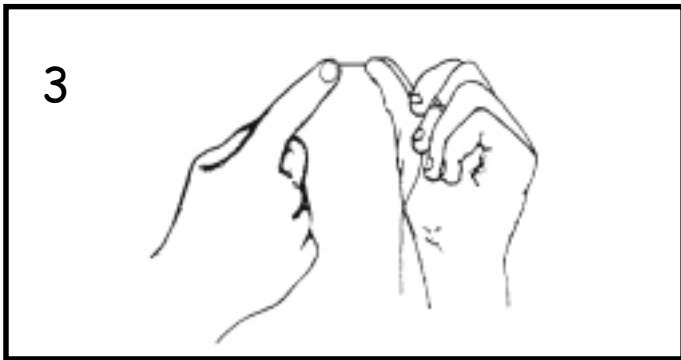
← វាស់ហើយកាត់ខ្សែអំបោះ ប្រវែងមួយហត្ថ។ យកខ្សែ ទៅ រុំម្រាមដៃខ្មោចបីជុំ ហើយខ្សែអំបោះនៅសល់ រុំនៅម្រាមដៃខ្មោច នៃដៃម្ខាងទៀត។



2

ប្រើមេដៃ ក្នុងការយកអំបោះទៅរូសធ្មេញ។

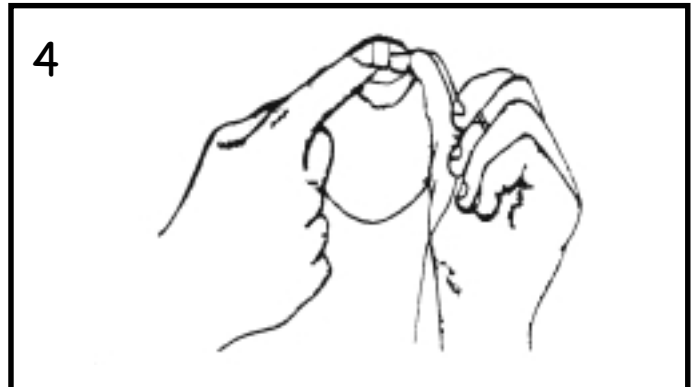
→



3

យកអំបោះ ទៅសឹកថ្មម្យ៉ាង នៅតាមចន្លោះធ្មេញ រួចទាញ ទៅមុខទៅក្រោយ ដូចយើងទាញរណារអារ។ កុំប្រើកម្លាំង បាយពេក ក្នុងការទាញអំបោះ ដែលនៅចន្លោះ ធ្មេញ ឬ សង្កត់ចុះក្រោម ខ្នាំងពេក ដែលនាំឱ្យចេញឈាម។

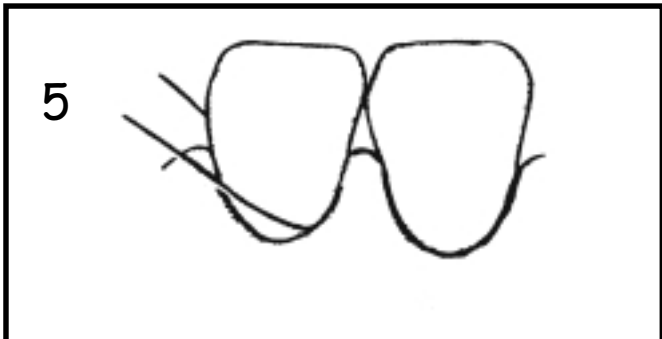
→



4

យកអំបោះទៅរុំធ្មេញ ដោយពត់អំបោះឱ្យមានរាងជាអក្សរ “C” ។ ទាញអំបោះឱ្យរុំកិលឡើងលើនិងចុះក្រោម នៅ កៀនចំហៀងធ្មេញ ពីរទៅបីដង។ ធ្វើដូចនេះ ចំពោះ ធ្មេញផ្សេងទៀត។ ប្រើអំបោះដែលមិនទាន់ប្រើ ក្នុងការសំអាតធ្មេញនិមួយៗ។

←



5

យកលំនាំតាម North York Health Department

ការផ្សព្វផ្សាយពីរបៀបថែរក្សាធ្មេញ