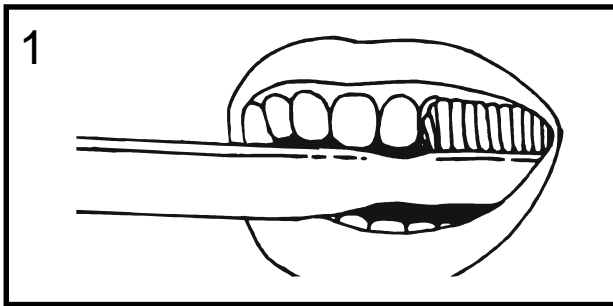


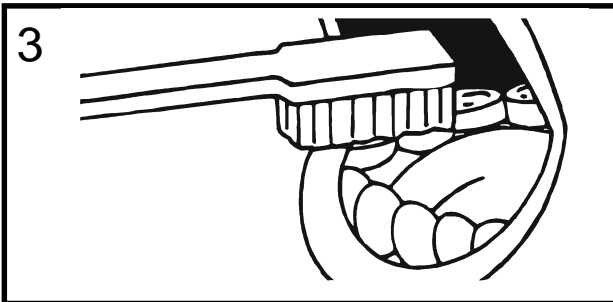
1. ដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញ ឲ្យល្មមនៅលើមុខច្រាស់។ សូមដាក់ច្រាស់តាមបណ្តោយធ្មេញ មុខច្រាស់ដាក់លើជួរធ្មេញរាងបញ្ចិតបន្តិច។ សូមរុញច្រាស់ចុះឡើងឲ្យខ្លីៗ។



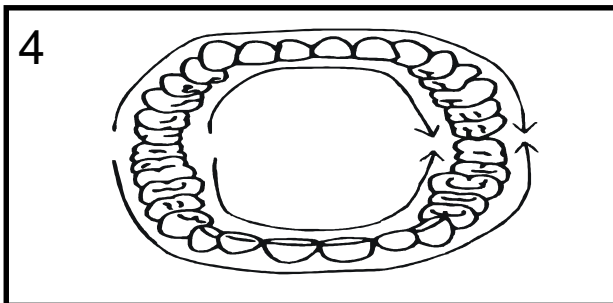
2. ដុសផ្នែកខាងក្នុងរបស់ធ្មេញមុខ ដោយប្រើចុងច្រាស់ខាងមុខ។



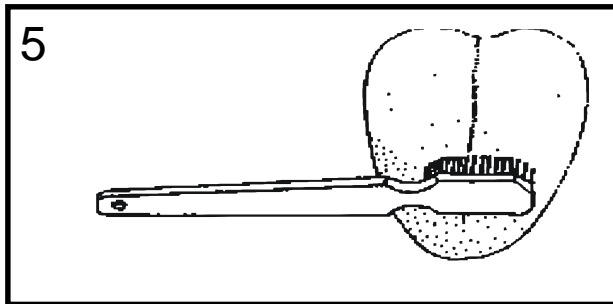
3. ដាក់ច្រាស់ នៅលើមុខធ្មេញដែលសំរាប់ទំពារ។ ទាញច្រាស់រុញចុះរុញឡើង។



4. បង្កើតឲ្យមានទម្លាប់ ក្នុងការដុសធ្មេញឲ្យបានសព្វកន្លែង។ ដុសផ្នែកខាងក្នុង ផ្នែកខាងក្រៅ និងនៅលើមុខធ្មេញសំរាប់ទំពារគ្រប់ធ្មេញទាំងអស់។



5. ពេលបញ្ចប់សូមដុសលើអណ្តាត ដោយប្រើច្រាស់ដែលទន់ កៀរពីខាងក្រោយមកខាងមុខ ដើម្បីយក ជាតិកំទិចហ្វ៊ូល ដែល កកលើអណ្តាតចេញ។



យកលំនាំតាម North York Health Department.

ការផ្សព្វផ្សាយពីរបៀបថែរក្សាធ្មេញ