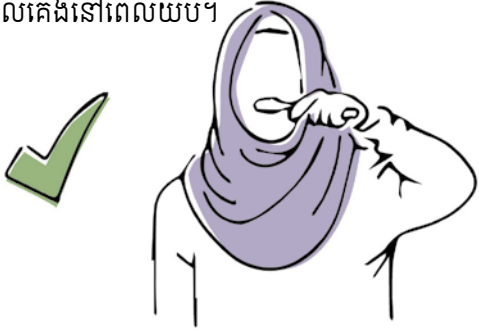
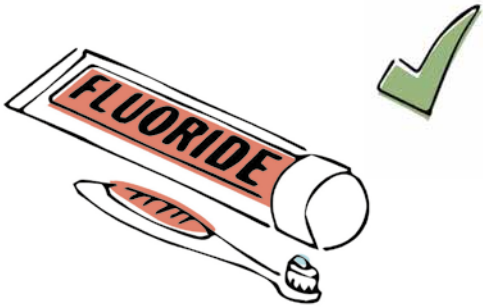


ធ្មេញរបស់អ្នក

ដុសធ្មេញ និងអញ្ជាញធ្មេញរបស់អ្នកនៅពេលព្រឹក និងមុនពេលចូលគេងនៅពេលយប់។



ប្រើបរិមាណតិចតួចនៃថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្វ្លូរាយ និងប្រាសដុសធ្មេញទន់។



ស្មោះចេញថ្នាំដុសធ្មេញ កុំលាងជម្រះវា។
កុំចែកវិលកប្រាសដុសធ្មេញរបស់អ្នក។



ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី សូមគិតអំពីការឈប់ជក់បារី។



ហៅ Quitline
13 78 48 សម្រាប់ការគាំទ្រ។

ជ្រើសរើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងអាហារស្រស់ស្រូបក្រៅពេលសម្រាប់អ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។



កំណត់អាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករ។



ទឹកពីក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកធម្មតា គឺជាភេសជ្ជៈល្អបំផុត។



ទារក

ទឹកដោះម្តាយគឺល្អបំផុតសម្រាប់ទារក។

ប្រសិនបើបំបៅទារកនឹងដំបូង សូមកុំដាក់ឱ្យវាគេងដោយបំបៅនឹងដំបូងមាត់។



លាងសម្អាតធ្មេញទារកឱ្យបានឆាប់ នៅពេលឃើញធ្មេញ លេចចេញមកដោយប្រើក្រណាត់ទន់ស្អាត។

មិនត្រូវប្រើថ្នាំដុសធ្មេញទេ រហូតដល់ទារកមានអាយុ១៨ខែ។
ការពិនិត្យធ្មេញទារកលើកដំបូងនៅអាយុ១២-១៨ខែ។

ហើបបបូមាត់ខាងលើរបស់ទារក និងក្មេងតូចៗដើម្បីពិនិត្យ រកមើលសញ្ញានៃធ្មេញពុក។

ខ្សែពណ៌សដុំវិញអញ្ជាញធ្មេញនៅលើធ្មេញផ្នែកខាងលើ ធ្មេញ អាចជាសញ្ញានៃការពុកធ្មេញដំបូង។

