

# ការថែទាំសម្រាប់ដំបៅស៊ីរូង ឬការបន្ទុះសរីរាង្គរបស់អ្នក



បញ្ហា	អ្វីដែលកើតឡើង	អ្វីដែលត្រូវធ្វើ	របៀបបង្ការ
<b>ការហូរឈាម</b> បន្ទាប់ពីការលាងឈាម	<ul style="list-style-type: none"> <li>ការហូរឈាមចេញពីកន្លែងចាក់ម្ជុលក្រោយការព្យាបាល</li> <li>អាចជាការសង្កេតឃើញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>សង្កត់ចុះក្រោមលើកន្លែងចាក់ម្ជុលដោយប្រើបង់រុំបួស ឬក្រណាត់ស្អាតរហូតដល់ឈាមឈប់ហូរ</li> <li>ប្រសិនបើឈាមមិនឈប់ហូរទេ ឬមានឈាមហូរច្រើន សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 911!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>រុំបង់រុំបួស និងបិទបងបិទដំបៅរយៈពេល 1-2 ម៉ោងបន្ទាប់ពីការលាងឈាមបន្ទាប់មកបកចេញ</li> <li>រុំបង់ស៊ីម៉ង់រយៈពេល 6-8 ម៉ោងបន្ទាប់ពីការលាងឈាម</li> <li>យកបង់ស៊ីម៉ង់ ឬបន្ទះបង់រុំបួស</li> </ul>
<b>កំណកឈាម</b> ការស្ទុះកន្លែងចាក់ម្ជុល	<ul style="list-style-type: none"> <li>អ្នកមិនអាចទទួលបានអារម្មណ៍ថាមានឈាមហូរដោយប្រើម្រាមដៃរបស់អ្នកបានទេ (ហៅថា “ការរំភើបចិត្ត”)</li> <li>អាចបណ្តាលឱ្យកន្លែងចាក់ម្ជុលបរាជ័យ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ហៅទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ</li> <li>ហៅទូរសព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលលាងឈាមរបស់អ្នក</li> <li>ហាមញ្ញុំ អី ឬផឹកទឹករហូតដល់អ្នកទទួលបានការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រហែលជាត្រូវការការរក្សាទុកទឹកដើម្បីយកកំណកឈាមចេញ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ពិនិត្យកន្លែងចាក់ម្ជុលជារៀងរាល់ថ្ងៃ— ដឹងការរំភើបចិត្ត</li> <li>ជៀសវាងរឿងទាំងនេះជាមួយនឹងដៃចាក់ម្ជុលរបស់អ្នក៖                         <ul style="list-style-type: none"> <li>សម្លៀកបំពាក់តឹង ឬគ្រឿងអលង្ការ</li> <li>ការដេកលើដៃ ឬដេកបត់ដៃ</li> <li>មិនត្រូវដាក់សម្អាតនៅលើដៃនេះទេ</li> <li>មិនត្រូវដាក់ទម្ងន់នៅលើដៃទេ</li> <li>មិនត្រូវបូមឈាមនៅលើដៃនេះទេ</li> </ul> </li> </ul>
<b>ជំងឺបង្ក</b> ដោយមេរោគ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ការឡើងក្រហម ការឈឺចាប់ ការឡើងហើម ឬខ្ទុះនៅកន្លែងចាក់ម្ជុល</li> <li>អាចមានគ្រុនក្តៅ</li> <li>អាចបង្កឱ្យកន្លែងចាក់ម្ជុលបរាជ័យ ជំងឺបង្កដោយមេ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ហៅទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកភ្លាមៗ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>លាងសម្អាតកន្លែងចាក់ម្ជុលរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើសាហ្វីដ៍</li> <li>មុនពេលលាងឈាម—លាងសម្អាតដៃដោយប្រើសាហ្វីដ៍ប្រឆាំងបាក់តេរី</li> <li>ដោះបង់ស៊ីម៉ង់ចេញក្រោយរយៈពេល 6-8 ម៉ោង ឬរុំបង់ស៊ីម៉ង់នៅពេលណាដែលវាសើម</li> </ul>

# ការថែទាំសម្រាប់ដំបៅស៊ីរូង ឬការបន្ទាំសរីរាង្គរបស់អ្នក p. 2

បញ្ហា	អ្វីដែលកើតឡើង	អ្វីដែលត្រូវធ្វើ	របៀបបង្ការ
<p><b>ម្ជុល</b> <b>ការធ្វើឱ្យរហូត</b></p> <p>មានម្ជុលមួយ ឬពីរនៅក្នុងពេល លាងឈាម</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ការសង្កេតបន្ទាន់!</li> <li>ការបាត់បង់ឈាមដាច់រហ័ស - អាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>សង្កត់ចុះក្រោមឱ្យជាប់នៅលើកន្លែងចាក់ម្ជុល</li> <li>ហៅទូរសព្ទរកជំនួយ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ដាក់កន្លែងចាក់ម្ជុលឱ្យនៅស្រឡះល្អជានិច្ច ហាមគ្របភ្ជុយ ឬក្រណាត់អំឡុងពេលការលាងឈាម</li> <li>ស្នើសុំជំនួយផ្លាស់ប្តូរទីតាំងដើម្បីកុំឱ្យទុរយោឈាមទាក់ ឬដាច់ពីគ្នា</li> <li>ហាមអេះនៅជុំវិញកន្លែងចាក់ម្ជុល បក ឬកែតម្រូវបង់បិទដំបៅនៅលើម្ជុល</li> <li>ជៀសវាងលាបឡៅនៅលើដៃ បង់បិទដំបៅអាចនឹងមិនជាប់</li> </ul>
<p><b>ការចាក់បញ្ចូល</b></p> <p>ម្ជុលលាងឈាមឆ្លងកាត់ ជញ្ជាំងសរសៃឈាម</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ការឈឺចាប់ និងការឡើងហើមស្នាមដាំ</li> <li>ប្រហែលជាមិនអាចប្រើកន្លែងចាក់ម្ជុលបានទេរហូតទាល់តែបាត់ហើម</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ប្រាប់បុគ្គលិកភ្នាក់ងារ ប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់នៅកន្លែងចាក់ម្ជុល ក្នុងអំឡុងពេលការលាងឈាម</li> <li>ប្រហែលជាត្រូវបញ្ឈប់ការព្យាបាល</li> <li>ដាក់ទឹកកកស្តុកភ្នាក់ងារ និងច្រើនដងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោងបន្ទាប់រយៈពេលស្តុកមួយលើកៗ 20 នាទីម្តង</li> <li>ក្រោយរយៈពេល 24 ម៉ោង ដាក់ក្រណាត់លាងសម្អាតក្តៅនៅលើវាក្នុងរយៈពេល 20 នាទីច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ដាក់ដៃនៅឱ្យស្ងៀមនៅពេលលាងឈាម             <ul style="list-style-type: none"> <li>ប្រើការវាញក—ស្នើសុំបង់បិទដំបៅពីគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នកដើម្បីការពារដៃរបស់អ្នក</li> <li>ត្រូវសុំជំនួយជានិច្ចមុនពេលផ្លាស់ទី</li> </ul> </li> <li>ពន្យល់ទៅបុគ្គលិកពីអ្វីដែលដំណើរការល្អបំផុតសម្រាប់ការចាក់ម្ជុលរបស់អ្នក</li> <li>រៀនចាក់ម្ជុលដោយខ្លួនឯង—អ្នកដឹងច្បាស់បំផុតពីកន្លែងចាក់ម្ជុលរបស់អ្នក!</li> </ul>
<p><b>ស្លាកស្នាម</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ពិបាកចាក់ម្ជុលតាមស្បែក</li> <li>កាន់តែពិបាកសម្រាប់ចំណាក់ បូមដើម្បីបិទមុខ ដូច្នោះហូរឈាមកាន់តែច្រើន</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>មើលគន្លឹះសម្រាប់ការបង្ការ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ហាមប្រើការចាក់ថ្នាំស្តីក</li> <li>សួររកក្រែមស្តីកប្រសិនបើត្រូវការ</li> <li>ប្រើកន្លែងចាក់ម្ជុលផ្សេងទៀតរបស់អ្នកសម្រាប់ចំណាក់ បូមការព្យាបាលនីមួយៗ</li> </ul>