

ការណែនាំដឹងយស្រួលរបស់អ្នកចំពោះសុខុមាលភាពបេះដូង

ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ



គ្រប់គ្រងវត្ថុរាវ



ធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើន



យកថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក



អំបិលតិច



គិតក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន



ដង្ហើមខ្លី
អង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន ដើម្បីគេងឬ?
មិនអាចដកដង្ហើមបានឬ?



នឿយហត់
ហត់ជាងធម្មតាឬ?



ហើម
ស្បែកជើង ស្រោមជើង ឬខោតឹង?



វិលមុខ
មានអារម្មណ៍ខ្សោយចង់សន្លប់
ឬវិលមុខ?



ទម្ងន់
ទម្ងន់ផ្លាស់ប្តូរ 2
គីឡូក្រាមក្នុងរយៈ
ពេលពីរថ្ងៃ ឬច្រើនជាងនេះឬ?



ក្អក
ក្អកច្រើនឬ?
ធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលយប់ឬ?

ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់ណាមួយ សូមទូរស័ព្ទមក៖

វេជ្ជបណ្ឌិត

គិលានុបដ្ឋាក



បេះដូង
បេះដូងលោតញាប់ ឈឺឆ្អឹង
(ធ្ងន់ ឬតឹង)?



សង្គ្រោះបន្ទាន់
ហៅលេខសូន្យបីដង (000)
ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទាក់ទង 000
បានទេ សូមទូរស័ព្ទលេខ 112

Khmer