

នៅមានជីវិត រស់រានពីកម្ដៅ

កម្ដៅសម្លាប់ពលរដ្ឋអូស្ត្រាលី ច្រើនជាងគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិណាមួយផ្សេងទៀត



ចូរពិសាទឹក

ទោះបីជាលោកអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ស្រេកទឹកក៏ដោយ
ចូរយកទឹកមួយដបជាប់ជាមួយលោកអ្នកជានិច្ច។



ឡានក្ដៅសម្លាប់មនុស្ស

កុំទុកកូនក្មេង មនុស្សចាស់ ឬសត្វចិញ្ចឹមនៅក្នុងឡាន
ឲ្យសោះ។ សីតុណ្ហភាពនៅក្នុងឡានចត អាចកើនឡើង
ទ្វេដងតែក្នុងប៉ុន្មាននាទីប៉ុណ្ណោះ។



រក្សាភាពត្រជាក់

ស្វែងរកអគារដែលមានដាក់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់
ទម្លាក់រាំងបាំង ប្រើកង្ហារ ងូតទឹកត្រជាក់
ហើយស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្ដើងៗ
និងរលុងធ្វើពីក្រណាត់ធម្មជាតិ។



រៀបគម្រោងឲ្យបានមុន

រៀបគម្រោងសកម្មភាពទុកមុននៅក្នុងពេលត្រជាក់ជាងគេនៃថ្ងៃ
ហើយជៀសវាងធ្វើការហាត់ប្រាណនៅក្នុងកម្ដៅ។
ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវតែចេញទៅក្រៅ ចូរពាក់មួក
និងលាបក្រមការពារកម្ដៅថ្ងៃ ហើយយកទឹកមួយដបជាប់
ជាមួយលោកអ្នក។



ជួយឆែកមើលគ្នាទៅវិញទៅមក

មើលថែអស់អ្នកដែលប្រឈមមុខនឹងកម្ដៅ - អ្នកជិតខាង
លោកអ្នកដែលរស់នៅតែម្នាក់ឯង មនុស្សវ័យចាស់
មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានជំងឺ ហើយសូមកុំភ្លេច
សត្វចិញ្ចឹមរបស់លោកអ្នក។

នៅមានជីវិតរស់រានពីកម្ដៅ

សូមចូលមើលវិបសាយ betterhealth.vic.gov.au

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលវិបសាយ Better Health Channel។
ទូរស័ព្ទ NURSE-ON-CALL លេខ 1300 60 60 24
ឬទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។
នៅក្នុងស្ថានភាពអាសន្ន សូមទូរស័ព្ទលេខ 000។

