Minnesota Falls Prevention

ពង្រឹងគោលជំហរអោយបានរឹងមា

តើអ្នកធ្លាប់ដួលដាំដូង ឬរអិលដួលនៅក្នុងឆ្នាំកន្លងទៅទេ? តើអ្នកខ្លាចការដួលទេ?

អ្នកមិនមែននៅតែម្នាក់ឯងនោះទេ ។ ការដួលអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់រូប ។ កុំអោយភាពភ័យខ្លាច នៃការដួលប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលអ្នករីករាយនឹងធ្វើ ។ ចូរពង្រឹងគោលជំហររបស់អ្នក ដោយធ្វើតាមយោលប់ធម្មតាៗមួយចំនួនដូចខាងក្រោមនេះ :

រៀបចំខ្លួនអោយមានសុវត្ថិភាពពេលនៅផ្ទះ : ការដួលភាគច្រើនកើតឡើងនៅផ្ទះ ។ ចូរធ្វើអោយខ្លួនអ្នក មានសុវត្ថិភាព និងភាពម្ចាស់ការពេលនៅផ្ទះ ដោយរៀបចំសំភារៈ ឬ វត្ថុផ្សេងៗដែលអ្នកអាចដើរជាន់ អោយមានរបៀបរៀបរយ ហើយត្រូវប្រុងប្រយត្ន័ជាមួយនឹងសត្វចិញ្ចឹមដែលនៅលើផ្លូវដែលអ្នកកំពង់ដើរ ។ ចូរយកកំរាលព្រំដែលគេបោះចោល និងនៅរាយប៉ាយចេញព្រោះវាអាចធ្វើអោយអ្នកងាយនឹងជំពុពជើង រអិល និងដួល ។

លំហែរកំសាន្តនៅខាងក្រៅផ្ទះ : ចេញទៅក្រៅផ្ទះដើម្បីស្រូបយកខ្យល់បរិសុទ្ធអាចធ្វើអោយអ្នក មានអារម្មណ៍ល្អ ។ ពេលដែលអ្នកចេញទៅក្រៅផ្ទះ សូមប្រើភ្នែករបស់អ្នកមើលពន្លឺនៅខាងក្រៅដើម្បី ស្ទង់ចំនាំងពន្លឺ ។ សូមពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺថ្ងៃដើម្បីកាត់បន្ថយចំណាំ ពន្លឺថ្ងៃដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក របស់អ្នក និងមើលឃើញច្បាស់ល្អ ។ រក្សាសុវត្ថិភាពដោយប្រើដំបង និងឈើច្រត់ជួយ ។

សូមកុំភ័យតក់ស្លុត: ជើងរបស់អ្នកនាំអ្នកទៅកន្លែងដែលអ្នកត្រូវទៅ ។ ប្រសិនបើជើងរបស់អ្នកឈឺ ភាពសកម្មរបស់អ្នកនឹងចុះអន់ថយដែលអាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល ។ រក្សាជើងរបស់អ្នកអោយ មានផាសុភាព និងពង្រឹងគោលជំហរនេះអោយបានខ្ជាប់ខ្ជួន ។

ធ្វើចលនារាងកាយរបស់អ្នក: ការធ្វើចលនារាងកាយជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចជួយអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និង ជួយជីវិតរបស់អ្នកអោយមានភាពស្រស់ថ្លាឡើង ។ ការចំណាយពេល៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីហាត់ប្រាណ ត្រូវបានណែនាំអោយអនុវត្ត ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវបែងចែករយៈពេលនេះជា១០ ទៅ ១៥នាទីម្តងនោះវាកាន់តែ ងាយស្រួល - ធ្វើបែបនេះអោយបានរាល់ថ្ងៃវានឹងអាចធ្វើអោយអ្នកអស់កង្វល់ ។

យល់ដឹងពីឱសថរបស់អ្នក : ឱសថត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអោយយើងមានអារម្មណ៍កាន់តែប្រសើរ ឡើង ហើយឱសថទាំងនោះអាចជាឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា ថ្នាំវិតាមីន ថ្នាំផ្សំចេញពីរុក្ខជាតិ ឬឱសថដែលលក់ ស្របច្បាប់តែគ្មានវេជ្ជបញ្ជាដែលអ្នកអាចរកទិញបានពីឱសថស្ថាន ។ ឱសថឬការផ្សំថ្នាំខ្លះមានប្រតិកម្មដែល ធ្វើអោយអ្នកបាត់បង់ជំហរ និងឈរមិននឹង ។ ប្រាប់ឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីឱសថ និងប្រតិកម្ម ។

ភ្នែកអាចមើលឃើញច្បាស់ហើយឥឡូវនេះ: ភាពមើលឃើញរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាប្រែប្រួលទៅតាមវ័យ ។ ភាពប្រែប្រួល ទាំងនេះអាចកើតឡើងបន្តិចម្តងៗជាលំដាប់ ហើយប្រហែលជាអ្នកមិនបានចំណាំភាពប្រែប្រួល ទាំងនេះទេ ។ ពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយឆ្នាំជាមួយគ្រូពេទ្យភ្នែក ។ រៀបចំកាល វិភាគអោយការណាត់ជួបនោះនៅពេលជិតដល់ថ្ងៃខួបកំណើតរបស់អ្នកដើម្បីងាយស្រួលចាំ ។

អ្នកអាចដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតបានតាមរយៈវែបសាយ៍ ។មនថាលលសផរវេនេតិ្យន ្យ្វរង
ឬទូរស័ព្ទមក ្យនេ្យិវ ឡ្និនកាងេ ឡ្និនេ្រ តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ ១-៨០០-៨០០-៣៣៣-២៤៣៣