



ຕົນຂອງທ່ານ ພາທ່ານໄປບ່ອນທີ່ທ່ານຕ້ອງການໄປ. ຖ້າຕົນຂອງທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ທ່ານຈະເຄື່ອນທີ່ຄ່ອງແຄ້ວນ້ອຍລົງ, ເຊິ່ງສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການລົ້ມ. ຮັກສາໃຫ້ຕົນຂອງທ່ານແຂງແຮງດີ ແລະ ຮັກສາຕົວທ່ານໃຫ້ຢູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

ຮັກສາໃຫ້ຕົນສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ

- ລ້າງຕົນຂອງທ່ານ ທຸກໆວັນ ດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ.
- ສະລາງສະບູ ແລະ ນ້ຳອອກໃຫ້ໝົດ
- ຕາກໃຫ້ແຫ້ງ, ໂດຍສະເພາະ ບໍລິເວນລະຫວ່າງນິ້ວຕົນ
- ຮ້ອງຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊ່ວຍເຫຼືອ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຍື່ນມືເຖິງຕົນຂອງທ່ານໄດ້.

ຕັດເລັບຕົນ

- ຕັດເລັບນິ້ວຕົນ ເປັນປະຈຳ, ໂດຍໃຊ້ເຫຼັກຕັດເລັບຕົນ.
- ຕັດເລັບຕົນຊື່ທາງຂວາງ, ບໍ່ໃຫ້ຕັດສັ້ນເກີນໄປ ຫຼື ຕັດລົງເລິກທາງແຈ.
- ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການເບິ່ງເລັບຕົນຂອງທ່ານ, ໃນການເດມີເຖິງຕົນ, ຫຼື ແມ່ນຜູ້ເປັນໂລກເປົາຫວານ, ຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກທ່ານໝໍ, ນາງພະຍາບານ ຫຼື ທ່ານໝໍຕົນ.

ກວດເບິ່ງ ຕາປາ, ຕຸ່ມ, ກະດັນ ແລະ ເລັບສັກ

- ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກ ໃນການກົມຕົວລົງເບິ່ງ, ໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນແຍງຊ່ວຍໃນການກວດເບິ່ງຕົນຂອງທ່ານ.
- ບໍ່ໃຫ້ປິ່ນປົວບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງມືທີ່ແຫຼມຄົມ ຫຼື ປິ່ນປົວຕາມວິທີຂອງທ່ານ ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ບາດແຜດີຊ້າ ຫຼື ຕິດເຊື້ອໄດ້.
- ນັດພົບທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ສະໜອງການດູແລສຸຂະພາບ ຖ້າທ່ານພົບວ່າແຜຊ້າບໍ່ດີຂຶ້ນ; ບັນຫາດ້ານເລັບຕົນ ເຊັ່ນວ່າ ເລັບສັກ; ໂລກຈັບໜາວຜິດປົກກະຕິ, ການໝົດຄວາມຮູ້ສຶກ, ການມືນຊາ ຫຼື ບໍ່ສະບາຍຕົວຢູ່ບໍລິເວນຕົນຂອງທ່ານ.

ຫໍ່ຫຸ້ມຕົນໃຫ້ດີທີ່ສຸດ

ເກີບຂອງທ່ານ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຄື່ອນໄຫວໄດ້ດີ ແລະ ຮັກສາໃຫ້ຕົວໜັ້ນຄົງ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດມີ:

- ໃສ່ເກີບຮອງຕົນທີ່ມີພື້ນບໍ່ມື້ນ ໃນເວລາຢູ່ໃນເຮືອນ ແລະ ຢູ່ຂ້າງນອກ.
- ຜັກສາຍເກີບໃຫ້ໝັ້ນຄົງ. ຖ້າທ່ານມີຄວາມລຳບາກໃນການຜັກສາຍເກີບ, ໃຫ້ລອງໃຊ້ສາຍຮັດເກີບ.
- ໃສ່ເກີບ, ເກີບສູບ ແລະ “ເກີບໃສ່ໃນເຮືອນ” ທີ່ເຂົ້າກັບຕົນທ່ານ, ບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເກີບແຕະ.
- ລອງເກີບໃນຕອນຊ່ວງແລງຂອງມື້ ເມື່ອຕົນມັກຈະໄຄ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າເກີບບໍ່ຄັບເກີນໄປ. ຖ້າເກີບພໍດີ, ຈົ່ງຊື່ມັນ!