

# ວິທີການປັບຕົວເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບ

ເວລາເກີດແຫ້ງແລ້ງອາດເຮັດໃຫ້ຂາດນ້ຳທີ່ສະອາດໃນເຂດຊົນນະບົດ, ຖ້າດື່ມນ້ຳບໍ່ສະອາດ ຫຼື ກິນອາຫານບໍ່ສະອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດຖອກທ້ອງ



ກິນອາຫານທີ່ສຸກ, ສະອາດ, ບໍ່ກິນອາຫານບູດ ແລະ ອາຫານທີ່ມີແມງວັນຕອມ



ບໍ່ໃຫ້ດື່ມນ້ຳດິບຈາກທ່າມະຊາດ



ຜັບສະລົມນ້ຳສະອາດເພື່ອໄວ້ໃຊ້



ນ້ຳທີ່ນຳມາຈາກຫົວຍ, ນ້ຳລິນ ຫຼື ຈາກທ່າມະຊາດຕ້ອງໄດ້ດື່ມ ກ່ອນທີ່ຈະດື່ມ ຫຼື ດື່ມນ້ຳດື່ມບໍລິສຸດ



ລ້າງມືທຸກຄັ້ງຫຼັງເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳ, ກ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ກ່ອນກິນອາຫານ



ADB

CONSEIL SANTÉ