



ប្រើទូកំពុងដែលត្រូវយល់ដឹងក្នុងការលាងដៃ



1

១.លាងដៃរបស់អ្នកពេល
វាកង្វក់និង មុនពេល
ញ៉ាំអាហារ។

2

២. ភ្នែកទៅលើដៃ
របស់អ្នក។

សូមភ្នែកដាក់
ទីនេះ!

3

៣. ភ្នែកដាសទៅ
លើដៃរបស់អ្នក។

សូមកណ្តាស់
ដាក់ទីនេះ!

4

៤. ជាការសំខាន់, កុំដាក់ដៃ ឬ
ម្រាមដៃរបស់អ្នកទៅក្នុងមាត់
ច្រមុះ និងភ្នែករបស់អ្នក។