

# គ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក៖ 6 ជំហានដើម្បីបង្ការការដួល

ជារៀងរាល់ 11 វិនាទី ម្តង មនុស្សរយចំណាស់ត្រូវបានឃើញនៅក្នុងផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ការរងរបួសទាក់ទងនឹងការដួល។ ការដួលជាច្រើនគឺអាចបង្ការបាន។

**រក្សាសុវត្ថិភាពដោយប្រើគន្លឹះទាំងនេះ!**

 <p><b>1</b> <b>ស្វែងរកកម្មវិធីហាត់ប្រាណ និងគុណភាពដែលល្អ</b> រកមើលដើម្បីបង្កើតគុណភាព ភាពរឹងមាំ និងភាពអាចបត់បែន។ ទាក់ទងទីភ្នាក់ងារសម្រាប់មនុស្សចាស់តាមតំបន់ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នកសម្រាប់ការបញ្ជូនបន្ត។ ស្វែងរកកម្មវិធីដែលអ្នកចូលចិត្ត និងបង្កើតមិត្តភក្តិ។</p>	 <p><b>2</b> <b>ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក</b> ស្នើសុំការវាយតម្លៃចំពោះហានិភ័យនៃការដួលរបស់អ្នក។ ចែករំលែកប្រវត្តិនៃការដួលថ្មីរបស់អ្នក។</p>
 <p><b>3</b> <b>ពិនិត្យមើលការប្រើថ្នាំរបស់អ្នកជាមួយនិងវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់</b> ត្រូវប្រាកដថាផលរំខានមិនបង្កើនហានិភ័យនៃការដួលរបស់អ្នកឡើយ។ ទទួលបានការប្រើថ្នាំទៅតាមវេជ្ជបញ្ជាប៉ុណ្ណោះ។</p>	 <p><b>4</b> <b>ពិនិត្យភ្នែក និងត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកជារៀងរាល់ឆ្នាំ និងអាចដេញដោលការប្រើថ្នាំ</b> ភ្នែក និងត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកគឺជាគន្លឹះសំខាន់ក្នុងការរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។</p>
 <p><b>5</b> <b>រក្សាផ្ទះរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព</b> ដកនូវវត្ថុបង្កឱ្យជំពប់ដួល បង្កើនពន្លឺភ្លើង ធ្វើឱ្យជញ្ជីរមានសុវត្ថិភាព និងដង្ហើមរំលងនៅកន្លែងសំខាន់ៗ។</p>	 <p><b>6</b> <b>ពិភាក្សាជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក</b> រាប់បញ្ចូលការគាំទ្ររបស់ពួកគេក្នុងការអនុវត្តជំហានសាមញ្ញដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។ ការដួលមិនមែនត្រឹមតែជាបញ្ហារបស់មនុស្សចាស់តែប៉ុណ្ណោះទេ។</p>

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅ [ncoa.org/FallsPrevention](http://ncoa.org/FallsPrevention)។

