

**ខ្លឹមសារ១៩** អាចអនុវត្តបានយ៉ាងងាយស្រួលនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ,  
**『របៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ』**

**១. (ការគ្រប់គ្រងអាហារូបត្ថម្ភ) អាហារូបត្ថម្ភគឺខ្ពស់, កាឡូរីគឺទាប**

- ការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗ ច្រើនប្រភេទ(ក្នុងមួយថ្ងៃអោយបាន ៥០០ក្រាមឡើង) ដឹកទឹកឱ្យបានច្រើន
- ការទទួលបានអាហារប្រូតេអ៊ីនជាច្រើនប្រភេទ (ត្រី, ស៊ីត, សណ្តែកសៀង, សាច់ខ្លាញ់តិចៗ ល។)

**២. (ចលនាធាតុកាយ) អង្គុយតិច, ធ្វើចលនាច្រើន**

- លាតសន្ធឹងពត់ខ្លួន, កាយសម្ព័ន្ធសាមញ្ញ, ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅក្នុងផ្ទះ (មនុស្សពេញវ័យមួយថ្ងៃ៣០នាទី, ក្មេងជំទង់មួយថ្ងៃ១ ម៉ោង)
- ក្រោកឡើងធ្វើចលនា, ដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលាអង្គុយ ឬ ដេក
- ការបង្កើនលំហាត់ប្រាណ ដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ (ការដើរលំហែកាយ, ការឡើងជណ្តើរ, ការសម្អាតផ្ទះ, ការធ្វើសួន។ល។)

**៣. (សុខភាពផ្លូវចិត្ត) ចែករំលែកគំនិតអារម្មណ៍ កាត់បន្ថយការបារម្ភខ្លាញ់ខ្វល់**

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ និង អ្នកជិតខាងនិង ជីវិតរស់នៅចាំថ្ងៃជាទៀងទាត់ដូចជា ការគេង, បរិភោគ, ហាត់ប្រាណ ។ល។
- ផ្ដោតលើ ព័ត៌មានរបស់ អ្នកជំនាញ.ស្ថាប័នដែលមានទំនុកចិត្តជាសាធារណៈ
- ការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ កែសំរួលពេលវេលានៃការលេងហ្គេម. ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម(SNS). វីដេអូ។ ល។

**៤. (ការបង្ការជំងឺ) ការតាមដានមើលជំងឺ, និងការព្យាបាល ជាប្រចាំ**

- ថែរក្សាសុខភាព ដូចជារក្សាទំងន់ដែលមានសុខភាពល្អ, ហាមជក់បារី, ចាក់ថ្នាំបង្ការ ពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ។ល។
- ការបញ្ជាក់ពីភាពអាចរកបាននៃថ្នាំ, ការព្យាបាលនិងគ្រប់គ្រង ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជាប្រចាំ
- ធ្វើការទាក់ទងទៅបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ ករណីមានសង្គ្រោះបន្ទាន់ឬ រោគសញ្ញានៃខ្លឹមសារ១៩

< ការបកប្រែនេះ គឺធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាតាមទូរស័ព្ទជានូវី ១៥៧៧-១៣៦៦។ >