

របៀប ក្នុងការពាក់របាំងមុខ

ពាក់របាំងមុខរបស់អ្នកអោយ ត្រឹមត្រូវ



- លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលពាក់របាំងមុខរបស់អ្នក
- ពាក់នៅលើច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យប្រាកដថាវានៅក្រោមចង្ការរបស់អ្នក
- ព្យាយាមពាក់វាឱ្យតឹងសមនៅសងខាងមុខរបស់អ្នក
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកអាចដកដង្ហើមបាន ស្រួល

ប្រើរបាំងមុខដើម្បីការពារអ្នកផ្សេងទៀត



- ពាក់របាំងមុខដើម្បីការពារអ្នកផ្សេងទៀតក្នុងករណីដែលអ្នកមានឆ្លងជំងឺប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញា
- ពាក់របាំងមុខនៅទីសាធារណៈនៅពេលនៅជិតអ្នកផ្សេងទៀតក្រៅពីក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ជាពិសេសនៅពេលពិបាកក្នុងការរក្សាវិធានការណ៍ **គម្ងាត់សង្គម**ផ្សេងទៀត
- ចូរកុំពាក់របាំងមុខជុំវិញរបស់អ្នក ឬពាក់ដល់ថ្ងាស់របស់អ្នក
- ចូរកុំប៉ះរបាំងមុខរបស់អ្នក ហើយបើសិនជាអ្នកប៉ះវា ចូរលាងដៃរបស់អ្នក

ដោះរបាំងមុខរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្នពេលអ្នកមកដល់ផ្ទះ



- ដោះខ្សែនៅខាងក្រោយក្បាលរបស់អ្នក ឬទាញខ្សែត្រចៀក
- ចូរកាន់តែខ្សែត្រចៀក ឬខ្សែចងប៉ុណ្ណោះ
- បត់ជ្រុងខាងក្រៅចូលគ្នា
- ដាក់របាំងមុខក្នុងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ (សិក្សាពី **របៀបបោកក្រណាត់របាំងមុខ**)
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្នកុំប៉ះភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកនៅពេលដោះចេញ ហើយលាងដៃភ្លាមបន្ទាប់ពីដោះចេញ