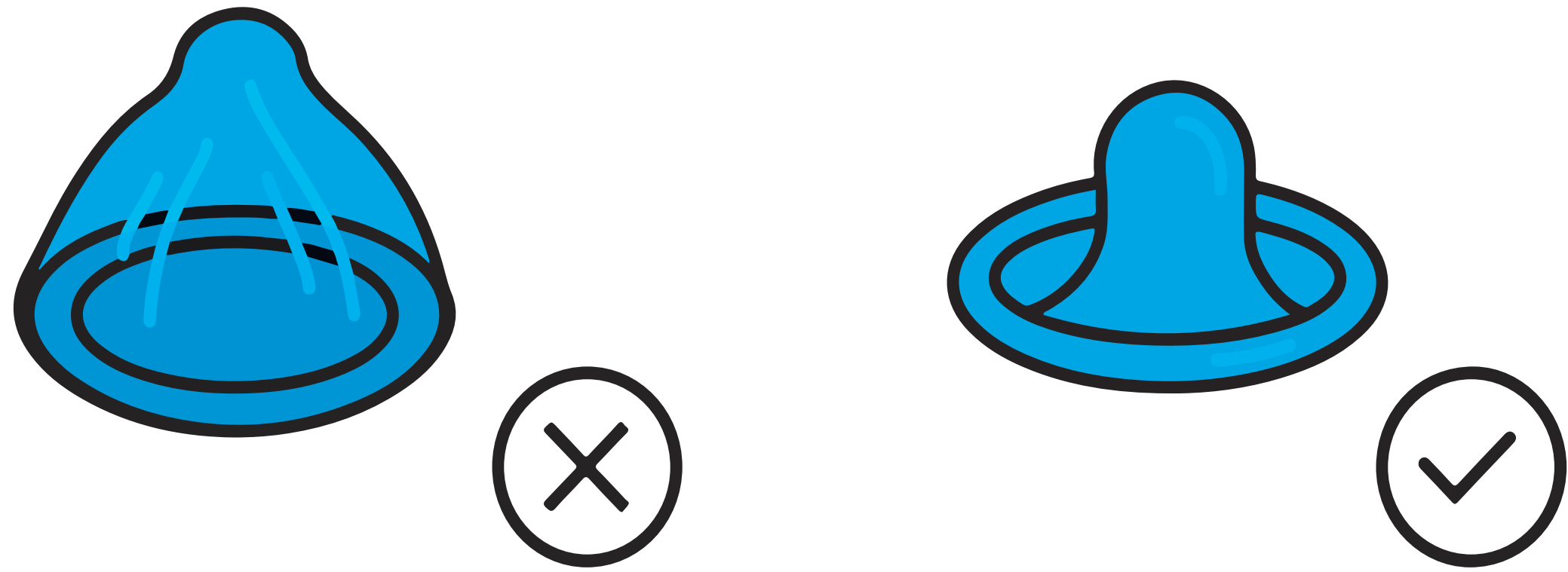
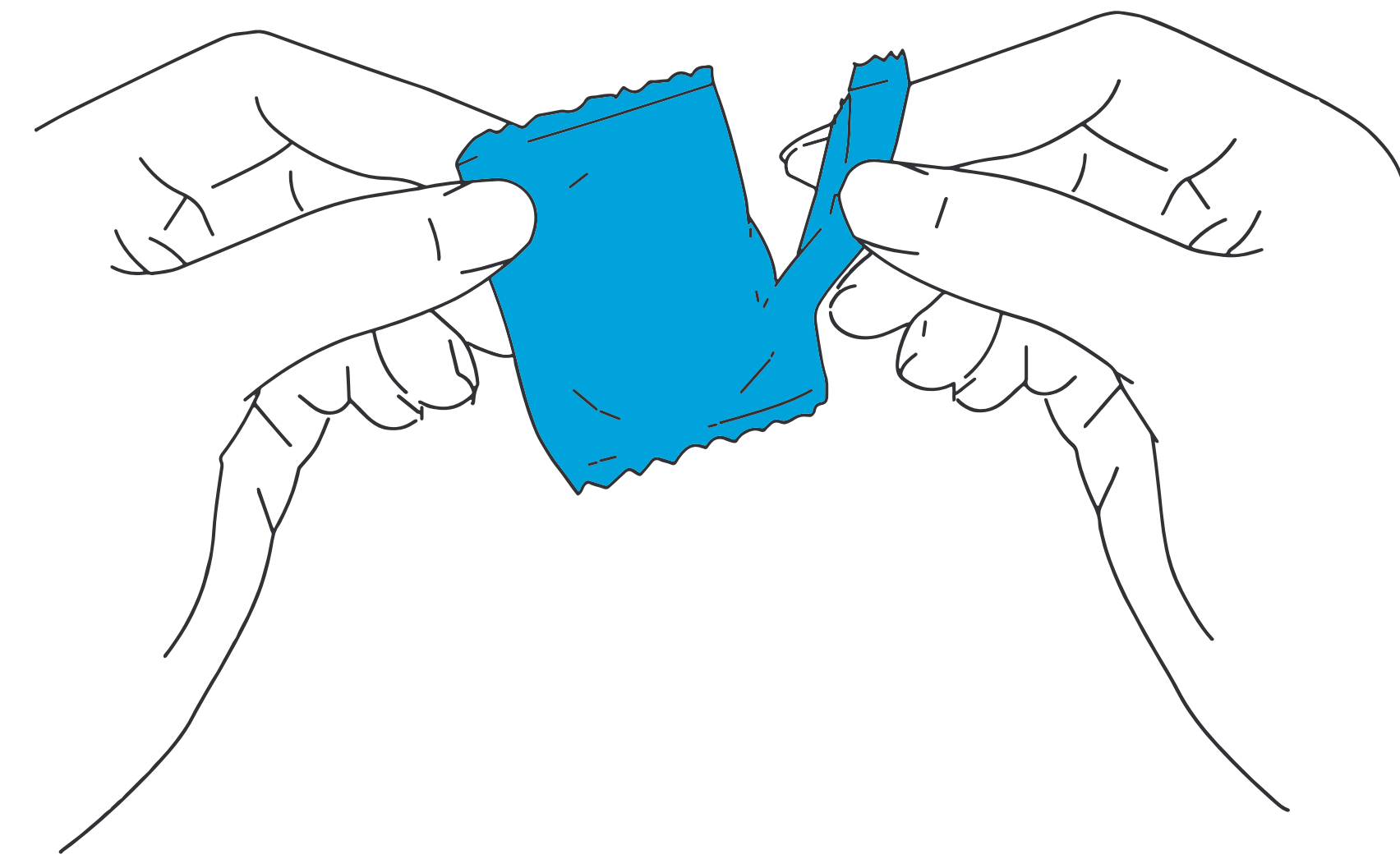
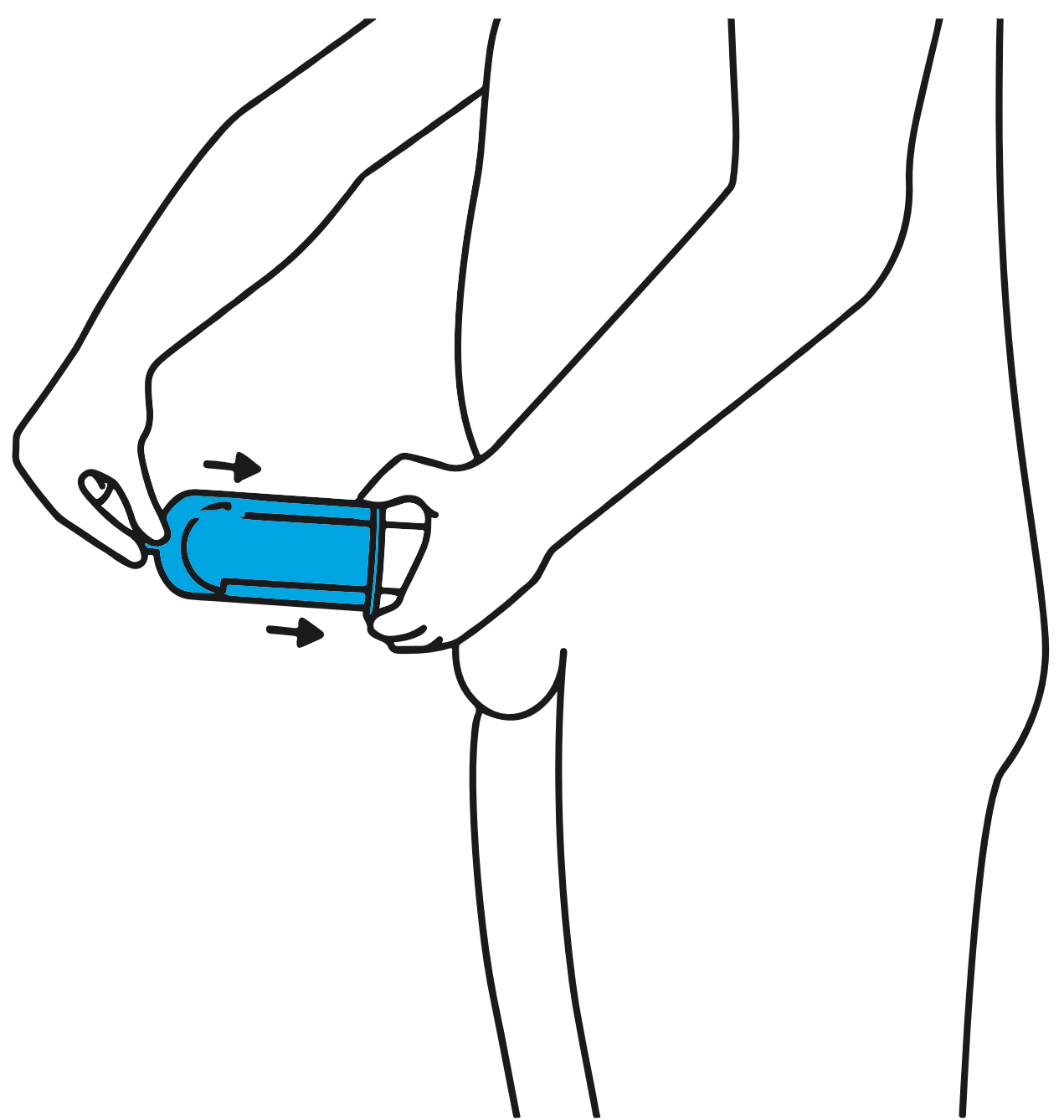


ວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເພດຊາຍ



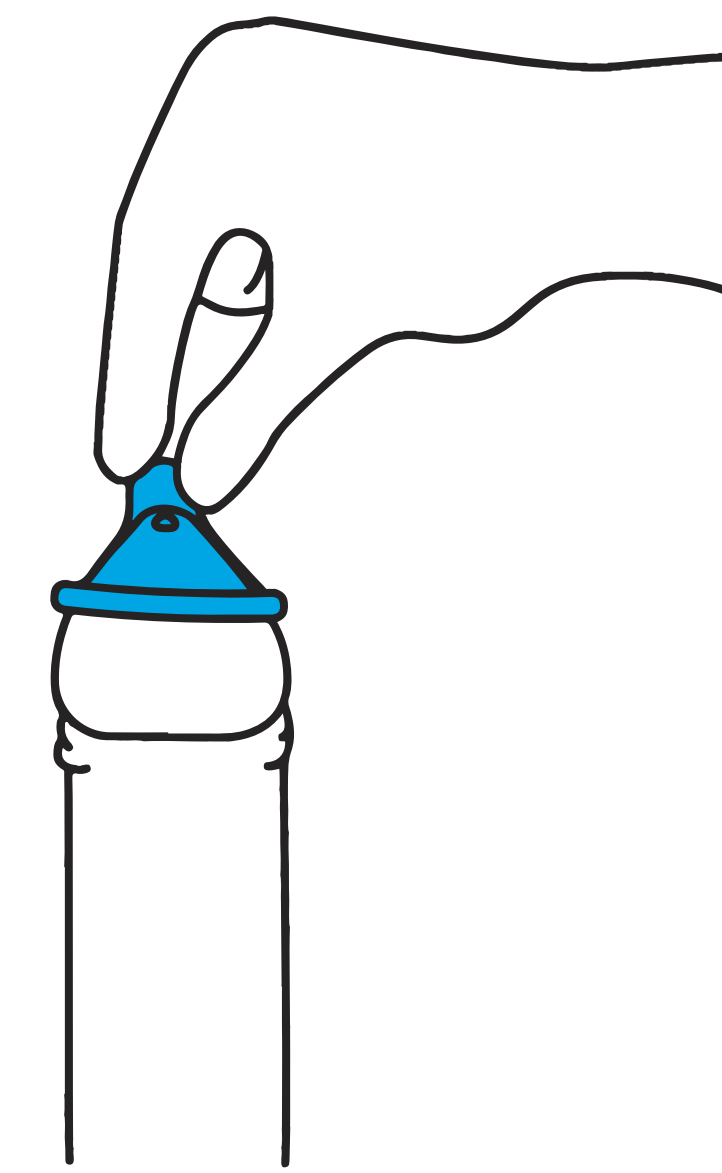
ກ່ອນອື່ນຕ້ອງກວດເບິ່ງວັດໝົດອາຍຸຢູ່ຂອງ
ທຸກຄັ້ງບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ມັນໝົດ
ອາຍຸແລ້ວ, ຈົກຂອງຖົງຢາງອະນາໄມດ້ວຍ
ຄວາມລະມັດລະວັງ, ບໍ່ຄວນໃຊ້ມືດັດ ຫຼື
ມືດ! ດຶງຖົງຢາງອະນາໄມອອກຈາກຊອງ,
ຕ້ອງເພີ່ມຄວາມລະມັດລະວັງ.
ຖ້າທ່ານໃສ່ແຫວນ ຫຼື ເລັບມີຍາວ
ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖົງຢາງຈົກຂາດ.

1



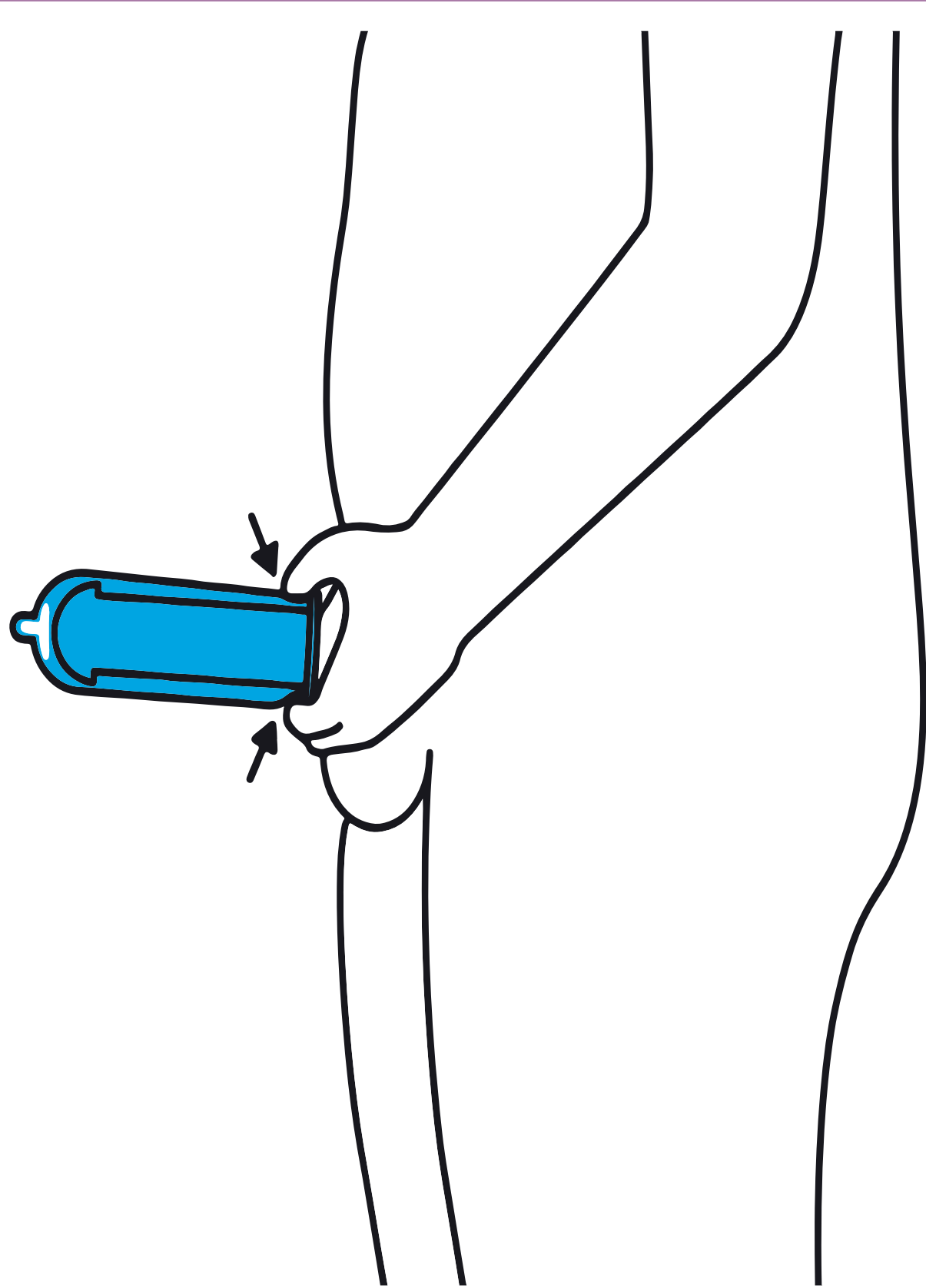
ບົບອາກາດອອກຈາກປາຍຖົງອະນາໄມ
(ອັນນີ້ແມ່ນສຳຄັນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຈົກ
ຂາດ) ແລະ ສອດຖົງຢາງເຂົ້າປາຍອາ
ໄວຍະວະຂອງຜູ້ຊາຍ.
ບາງຄົນມັກຢອດນ້ຳຫຼືຜູ້ຢືນໃສ່ປາຍຖົງຢາງ
ອະນາໄມດ້ານໃນເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ
ເພີ່ມຂຶ້ນ.

2



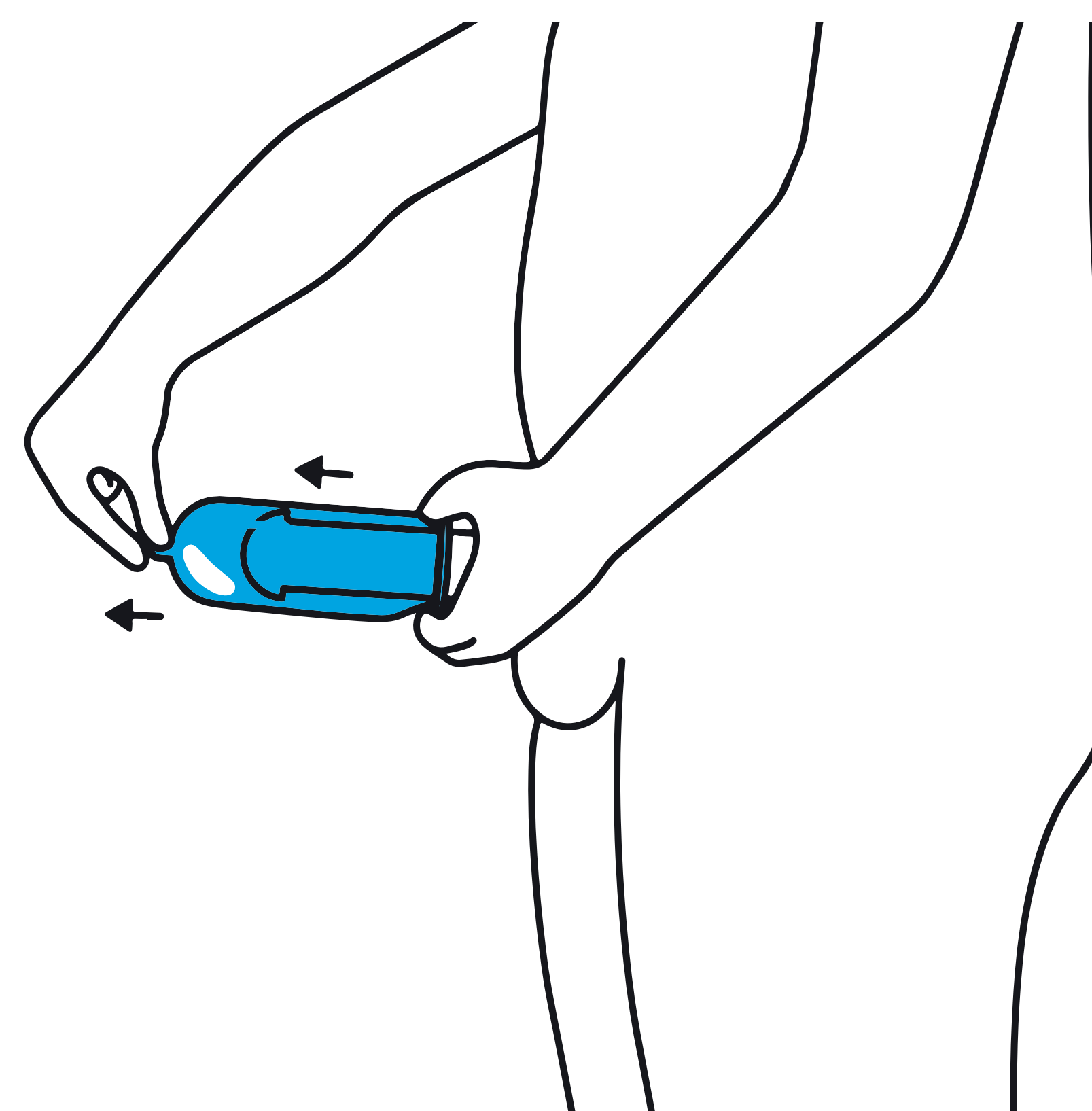
ຮູດຖົງຢາງອະນາໄມດ້ວຍຄວາມລະມັດລະ
ວັງຕາມອາໄວຍະວະເພດທີ່ແຂງຕົວຈິນສຸດ
ຖົງຢາງຫລື ຈົນຈຳອາໄວຍະວະເພດ.
ຮັບປະກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາກາດຢູ່ໃນຖົງຢາງອະ
ນາໄມ (ສິ້ນຖົງຢາງອະນາໄມຕ້ອງຢ່ອນ
ຫລື ເປົ່າວ່າງ).

3



ຫລັງຈາກເສັດສິ້ນການມີເພດສຳພັນແລ້ວ.
ຖອດຖົງຢາງອະນາໄມອອກດ້ວຍການຈັບ
ທາງ ກົກຂອງຖົງຢາງໄວ້ ແລະ
ດຶງມັນອອກ,
ຕ້ອງລະມັດລະວັງບໍ່ຄວນໃຫ້ນ້ຳອະສຸຈິໄຫ
ລ ອອກມາໃສ່ມືຂອງທ່ານ.

4



ອອກປາຍຖົງຢາງອະນາໄມແລ້ວຖິ້ມລົງກະ
ຫຍື້ອ ບໍ່ຄວນຖິ້ມຖົງຢາງອະນາ
ໄວ
ພາະວ່າມັນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບນ້ຳຕັນຄ
ງໃສ່ ກະຕ່າຂີ້ເຫຍື້ອ, ຈູດ ຫລື ການ
).

5

ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພື່ອເຕີມໄດ້ທີ່: ສະມາຄົມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຄອບຄົວ (ສສສຄ) ເຮືອນເລກທີ 243, ໜ່ວຍ 16
ບ້ານທາດຫຼວງເໜືອ, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.

ໂທລະສັບ +85621 413261

Email: laopfha@gmail.com ແລະ pfha@outlook.com

Website: pfhalaos.org

