

10

គន្លឹះសន្សំសំចៃទឹក



#1 ងូតទឹកក្នុងរយៈពេលចម្រៀងមួយបទ

ចាក់ចម្រៀងមួយបទរយៈពេល 3-5 នាទី ឬដាក់ម៉ោងកំណត់ក្បែរក្បាលទឹកផ្កាឈូក ដើម្បីជួយរំលឹកឱ្យអ្នកងូតទឹករយៈពេលខ្លី។



#2 កុំចោលសំរាមក្នុងបង្គន់

ចោលក្រដាស ឬក្រដាសអនាម័យក្នុងធុងសំរាម ជំនួសឱ្យការប្រើទឹកមួយធុងរាល់ពេលចុចទឹកម្តងៗ។



#3 បិទទឹកនៅពេលកក់សក់របស់អ្នក

បិទក្បាលទឹកផ្កាឈូកសិន ដើម្បីសន្សំសំចៃទឹក នៅពេលប្រើសាប៊ូកក់សក់ និងបន្ទន់សក់។



#4 បោកគក់រួមគ្នា

បោកគក់តែពេលមានសម្លៀកបំពាក់ពេញបន្ទុក។ អ្នកអាចប្រើម៉ាស៊ីនរួមគ្នាជាមួយមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ។ ការធ្វើបែបនេះជួយសន្សំសំចៃប្រាក់ និងទឹក។



#5 ស្លៀកពាក់ដដែលៗច្រើនដង

សម្លៀកបំពាក់ដូចជាខោអាវខ្វែរវិលមិនចាំបាច់បោកគក់ជាប់ជានិច្ចទេ។ សូមប្រើវាពីរបីដងសិន មុនពេលបោកគក់។



#6 ជួសជុលកន្លែងលេចធ្លាយ

ជួសជុល ឬរាយការណ៍អំពីការលេចធ្លាយភ្លាមៗ។



#7 ប្រើដបទឹកដែលអាចប្រើឡើងវិញបាន

យកដបទឹកដែលអាចប្រើឡើងវិញបានតាមខ្លួនដើម្បីកាត់បន្ថយចំនួនពែងដែលត្រូវលាង។ ប្រើទឹកដែលនៅសល់សម្រាប់ស្រោចរុក្ខជាតិ។



#8 ប្រើចានតាមឬកូនកាធុន

លាងបន្លែផ្លែឈើរបស់អ្នកក្នុងកាធុនទឹកជំនួសឱ្យការបើកក្បាលរ៉ូប៊ីណេចោល។



#9 កុំបើកក្បាលរ៉ូប៊ីណេចោល

បិទក្បាលរ៉ូប៊ីណេនៅពេលជុសធ្មេញ កោរពុកមាត់ និងត្រដុសដៃនឹងសាប៊ូ។



#10 បើកម៉ាស៊ីនលាងចានដែលពេញបន្ទុក

សូមបើកម៉ាស៊ីនលាងចានតែនៅពេលពេញបន្ទុកប៉ុណ្ណោះ។