

① ພະຍາດໄຂ້ເລືອດອອກແມ່ນພະຍາດທີ່ຕິດຕໍ່ໂດຍການກັດຂອງຍູງ ເອອີແດັດ(ຍູງລາຍ).



2) ບໍ່ມີຍາທີ່ປິ່ນປົວພະຍາດໄຂ້ເລືອດອອກໄດ້.



③ ໃນທຸກໆມື້ ຄວນປ່ຽນນ້ຳໃນພາຊະນະຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໄຫນ້ຳ, ຖັງ ແລະ ກະບ່ອງນ້ຳ, ກະປຸກ, ໂຖຕື້ນໄມ້, ຖາດ, ເຕົ້າດອກໄມ້, ທໍ່ລະບາຍນ້ຳ ແລະ ຮ່ອງນ້ຳ.



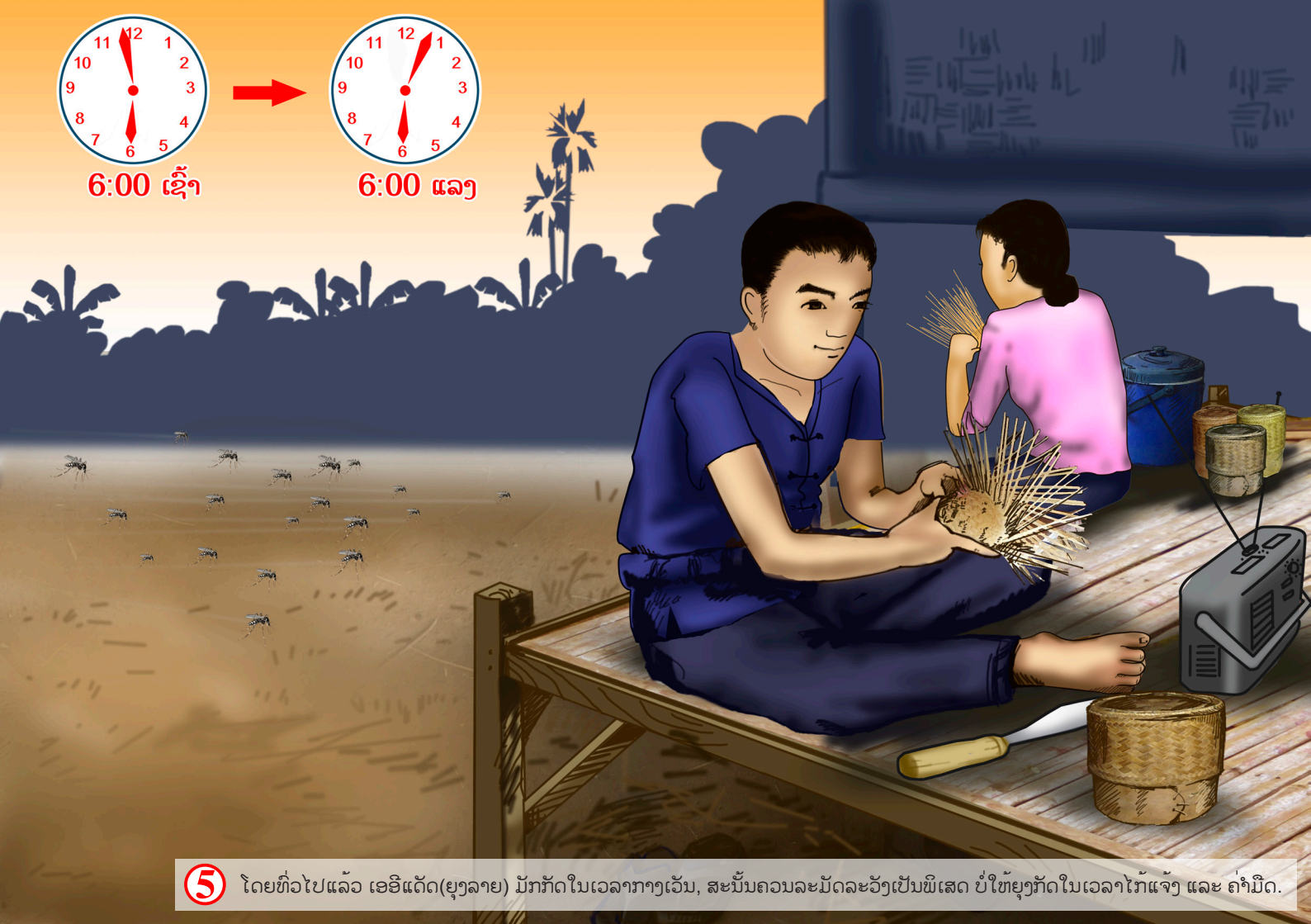
④ អនាម័យបំប៉ន ទ័ពរេន ប៉នព័យុក្យក្រីខ័នយូខ័នប៉នព័យុក្យ, ប៉នព័យុក្យ.



6:00 ເຊົ້າ



6:00 ແລງ

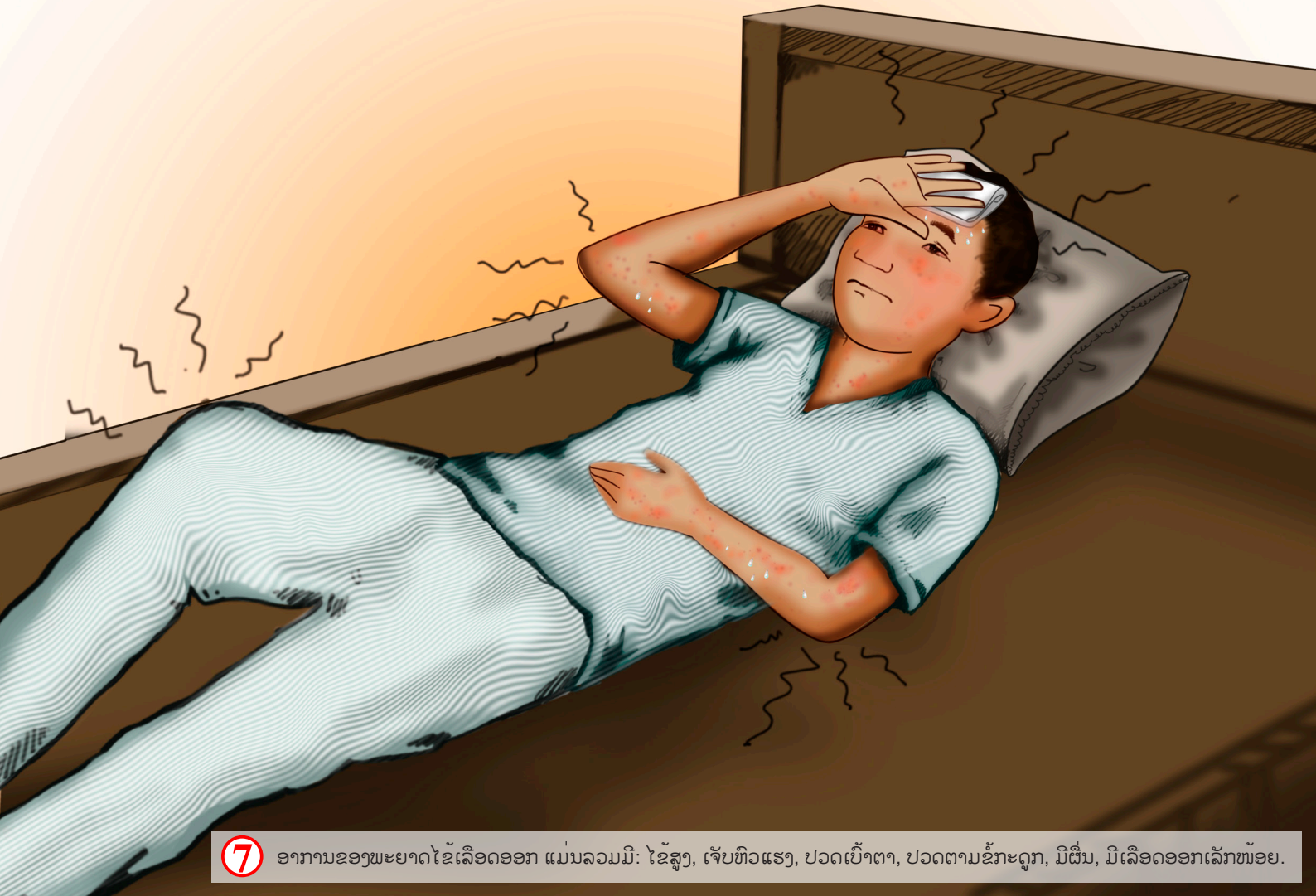


5

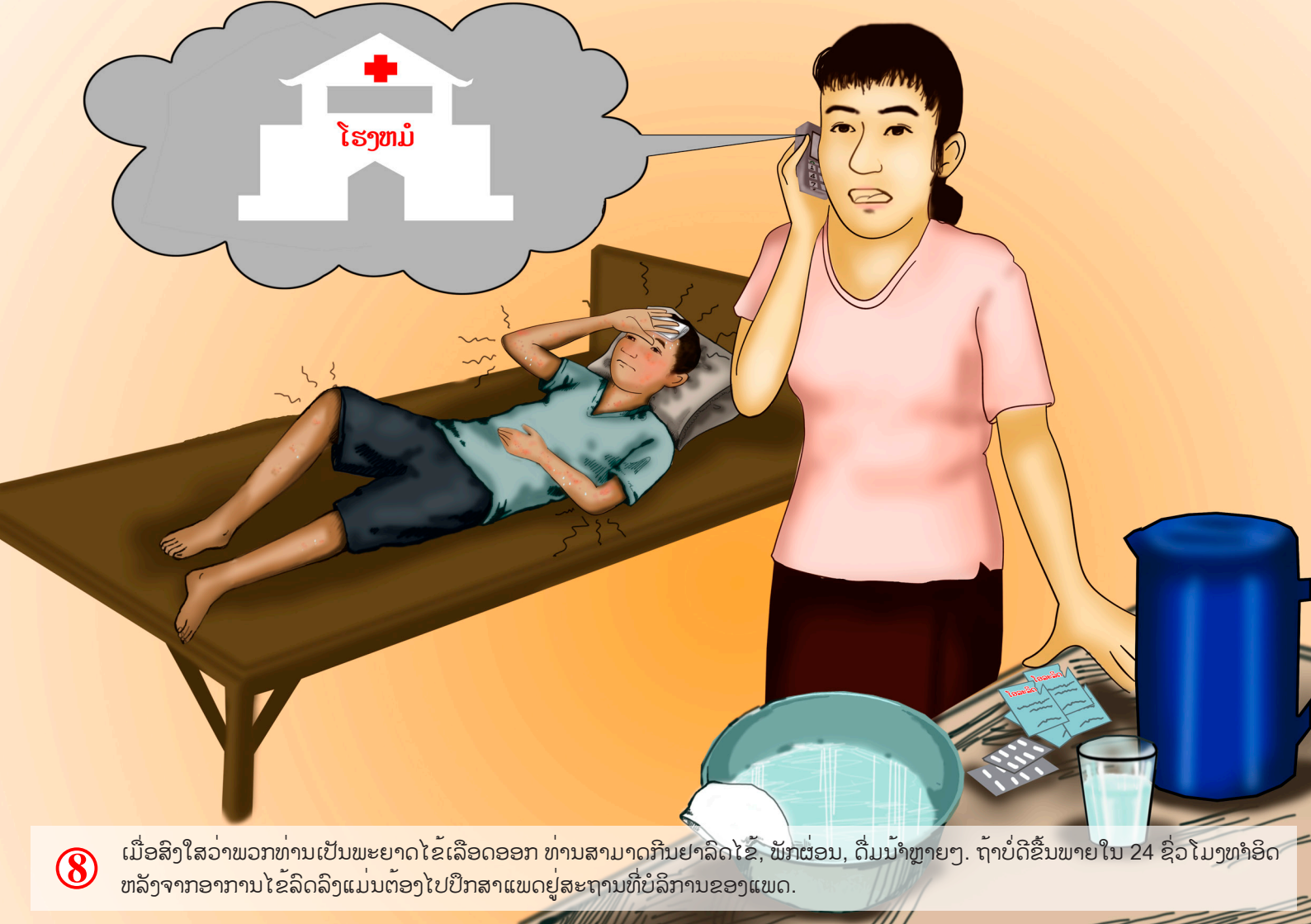
ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ເອື້ອແຕັດ(ຍຸງລາຍ) ມັກກັດໃນເວລາກາງເວັນ, ສະນັ້ນຄວນລະມັດລະວັງເປັນພິເສດ ບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດໃນເວລາໄກ້ແຈ້ງ ແລະ ຄ່ຳມືດ.



6 ພວກທ່ານຍັງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດໄດ້ໂດຍການນຳໃຊ້ ຢາທາກັນຍຸງ, ຢາອູດຍຸງ ແລະ ນອນໃນມຸ້ງ.



7 ອາການຂອງພະຍາດໄຂ້ເລືອດອອກ ແມ່ນລວມມີ: ໄຂ້ສູງ, ເຈັບຫົວແຮງ, ປວດເບົ້າຕາ, ປວດຕາມຂັກະດູກ, ມີຜື່ນ, ມີເລືອດອອກເລັກໜ້ອຍ.



8

ເມື່ອສິ່ງໃສ່ວາກທ່ານເປັນພະຍາດໄຂ້ເລືອດອອກ ທ່ານສາມາດກິນຢາລົດໄຂ້, ພັກຜ່ອນ, ຕື່ມນໍ້າຫຼາຍໆ. ຖ້າບໍ່ດີຂຶ້ນພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງທໍາອິດ ຫລັງຈາກອາການໄຂ້ລົດລົງແມ່ນຕ້ອງໄປປຶກສາແພດຢູ່ສະຖານທີ່ບໍລິການຂອງແພດ.