

ការណែនាំពីរបៀបលាងដៃ



ដៃរបស់មនុស្សជាតិជាភ្នាក់ងារដឹកជញ្ជូនបាក់តេរីដែលធ្វើឱ្យយើងពុលអាហារ។ មូលហេតុចម្បងដែលនាំឱ្យពុលអាហារគឺបណ្តាលមកពីដៃកខ្វក់របស់កម្មករ។ ដូច្នេះហើយយើងត្រូវលាងដៃឱ្យត្រឹមត្រូវនៅខណៈពេលត្រឹមត្រូវ។

ពេលដែលត្រូវលាងដៃ

- ① ពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការ និងពេលផ្លាស់ប្តូរការងារ
- ② ក្រោយពេលសម្រាក (ក្រោយពេលចេញពីបន្ទប់ទឹក ក្រោយពេលពិសារអាហារជាដើម)

- ③ ក្រោយពេលប៉ះអំបោសសម្អាត ឬកន្សែងជូត
- ④ ក្រោយពេលប៉ះសក់ក្បាល ឬមុខ
- ⑤ ក្រោយពេលបោសសម្អាត ឬប៉ះផ្ទះសម្រាម
- ⑥ ពេលជួបភ្ញៀវ ឬក្រោយពេលជួបហើយ (ការឆ្លើយទូរស័ព្ទជាដើម)

ការត្រៀមខ្លួនមុនពេលលាងដៃ

- តើក្រចកដៃកាត់ឱ្យខ្លីហើយឬនៅ?
- តើគាត់មានលាបថ្នាំក្រចកដៃទេឬ?
- បានដោះនាឡិកានិងចិញ្ចៀនហើយឬនៅ?

1 យកទឹកធ្វើដៃសើម		2 យកសាប៊ូដាក់នៅដៃ		3 លាងបាតដៃនិងផ្ទៃម្រាមដៃ	
4 លាងខ្នងដៃនិងខ្នងម្រាមដៃ		5 លាងចន្លោះម្រាមដៃ និងគល់ម្រាមដៃ		6 លាងមេដៃ និងគល់មេដៃ	
7 លាងចុងម្រាមដៃ		8 លាងកដៃ		9 លាងជម្រះដោយទឹកដែលកំពុងរត់	
10 យកកន្សែងក្រដាសជូតដៃឱ្យស្អាត កុំប្រើកន្សែងតែមួយជាមួយអ្នកដទៃ		11 យកអាល់កុលដាក់លើដៃ ពង្រាយពេញក្រចក ផុំវិញក្រចក និងម្រាមដៃឱ្យសព្វ			

បើលាងម្តងទៀតគឺកាន់តែល្អ

ចូរធ្វើជំហានទី②ដល់⑩ ម្តងទៀត

កំណត់ចំណាំ

- បើទឹកនៅសល់ គឺអត់សូវមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលប្រើអាល់កុលទេ។ ដូច្នេះ ចូរជូតដៃឱ្យស្អាត។
- ដើម្បីកុំឱ្យដៃប្រឡាក់ម្តងទៀត ចូរប្រើកន្សែងក្រដាសមកមូលបិទទឹកក្បាលរ៉ូប៊ីណេ។
- បើបានប្រើប្រាស់ដុសក្រចកចូរលាងសម្អាតប្រាស់និងទុកនៅកន្លែងស្អាត។

កន្លែងដែលងាយភ្លេចឬលាងអត់ស្អាត

- ចុងម្រាមដៃ
- ចន្លោះម្រាមដៃ
- ផ្ទៃក្រចកដៃ
- កដៃ
- កន្លែងជ្រួញរបស់ដៃ