



ការចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះស្របយកខ្យល់បរិសុទ្ធអាចជួយអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ ។ នៅពេល ដែលអ្នកចេញមកខាងក្រៅផ្ទះ សម្រាប់ណាយពេលមើលពន្លឺនៅខាងក្រៅដើម្បីស្ទង់ចំណាំងពន្លឺ ។ ពាក់វែនតាការពារពន្លឺថ្ងៃពេញមួយឆ្នាំដើម្បីកាត់បន្ថយចំណាំងពន្លឺ និងមើលឃើញច្បាស់ ។ រក្សាសុវត្ថិភាពដោយប្រើដំបង និងឈើច្រត់ជួយ ។

មើលជណ្តើររបស់អ្នក

- ថែទាំជណ្តើរ និងផ្លូវដើររបស់អ្នកកុំអោយមានក្រដាសកាសែត ស្លឹកឈើ ឬមែកឈើតូចៗ ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកពីព្រោះអ្នកងាយនឹងជំពប់ដឹងដូចជាដោយសារសត្វចិញ្ចឹមទាំងនោះ ឬប្រដាប់ប្រដាដែលពួកវាលេងនៅវាយប៉ាយនៅលើផ្លូវ ។
- រកមើលស្នាមប្រេះនៃជណ្តើរ និងផ្លូវដើរ ឬការប្រែប្រួលនៃកំពស់ ។
- ពេលដែលអ្នកមើលឃើញថាមានដើមឈើនៅលើផ្លូវរបស់អ្នកពីចំងាយ ចូរឃ្នាំមើលមែកដែលធ្លាក់ ទាបៗ ឬស ឬមែកដែលបាក់ចុះមកដី ។

ចំណាយពេលរបស់អ្នក

- ប្រញាប់គិតថាអ្នកប្រហែលជាអាចដួល ។
- អ្នកត្រូវចំណាយពេលខ្លះពេលដែលអ្នកឡើងជិះ ឬក៏ចុះពីលើរថយន្តក្រុង និងពេលឆ្លងកាត់ផ្លូវ ។
- អ្នកគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះផ្លូវកោង ឬផ្លូវជំរាលជាពិសេសពេលដែលអ្នកនៅក្នុងរថយន្ត ឬនៅក្រៅ រថយន្ត ។
- រើលតវ៉ាន់ចេញពីរថយន្តរបស់អ្នក ។
- កាន់វត្ថុច្រើនពេកអាចធ្វើអោយបាត់ផ្លូវរបស់អ្នក ឬអាចធ្វើអោយអ្នកទប់លំនឹងមិនជាប់ ។

ក្នុងកំឡុងពេលរដូវរងារ

រដូវរងារអាចជាពេលវេលាដ៏ពិបាកក្នុងការចេញក្រៅ ។ រក្សាសុវត្ថិភាពដោយអនុវត្តតាមគន្លឹះសាមញ្ញៗ ដូចខាងក្រោម:

- ពាក់ស្បែកជើងកំរែងដែលមានទ្រនាប់ជើងមិនរអិល ។
- ចូកព្រលចេញពីជណ្តើរ ឬផ្លូវចូលទៅផ្ទះរបស់អ្នក ស្ទើរសុំរកជំនួយប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ ។
- បាចសារជាតិគីមី អំបិល ឬដីខ្សាច់នៅលើជណ្តើរ ឬផ្លូវដើរដែលមានទឹកកក ។ ដាក់វែនសំល ឬកែវប្លាស្ទិក នៅក្នុងបារ ហើយប្រើតាមតម្រូវការរបស់អ្នក ។ សារជាតិគីមីដើម្បីរំលាយទឹកកកមានតំលៃចិដុល្លារក្នុង មួយបារ ។
- ប្រសិនបើអ្នកចេញទៅក្រៅយកការសែត ឬសំបុត្រ អ្នកត្រូវសុំអោយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកមើលអ្នក ដើរចុះតាមផ្លូវ ។

ក្នុងកំឡុងរដូវក្តៅ

រដូវក្តៅគឺជាពេលដ៏ល្អក្នុងការចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ សូមអនុវត្តតាមគន្លឹះសាមញ្ញៗទាំងនេះដើម្បីការពារខ្លួន របស់អ្នក:

- ពាក់ស្បែកជើងការពារដែលមានទ្រនាប់ជើងមិនរអិលទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅផ្ទះ ។ មិនត្រូវ ពាក់ស្បែកជើងដែលស្រួលពាក់ចូល និងស្រួលដោះចេញនោះទេ ។
- ចូលប្រុងប្រយ័ត្នពេលដែលដើរនៅលើកន្លែងរអិល ឬសើម ។ ស្មៅសើម និងផ្លូវដើរដែលពោលពេញ ទៅដោយស្លឹកឈើសើមអាចបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- រក្សាផ្លូវរបស់អ្នកកុំអោយមានគ្រឿងសង្ហារឹមនៅខាងក្រៅ និងទុយយោលស្រោចទឹកស្អុយ ។
- ដាក់សំភារៈដែលប្រើនៅក្នុងស្នូនច្បារអោយឆ្ងាយពេលដែលអ្នកមិនប្រើ ។

អ្នកអាចដឹងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតបានតាមរយៈវ៉ែបសាយ ។ មនុស្សចាស់ៗរស់នៅទូទាំងរដ្ឋ ។ ប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែម ទូរស័ព្ទ ១-៨០០-៨០០-៣៣៣-២៤៣៣