Minnesota Falls Prevention

ការដឹងពីការប្រើថ្នាំ របស់អ្នក

ថ្នាំត្រូវបានប្រើសំរាប់ជួយអ្នកអោយមានអារម្មណ៍ល្អ ហើយថ្នាំអាចជាថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ថ្នាំតាមីន ថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ ថ្នាំដែលលក់ស្របច្បាប់ទិញពីហាង លក់ថ្នាំមកដោយគ្មាន វេជ្ជបញ្ជា ។ ថ្នាំ ឬការផ្សំ ថ្នាំខ្លះមានប្រតិកម្មដែលធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ងងុយគេង វិលមុខ ឬមមើលមមាយ ។ ទាំងអស់នេះអាចធ្វើអោយអ្នកបាត់បង់ជំហរ និងឈរមិននឹង ។

ចាត់វិធានការ

- ពិភាក្សាជាមួយឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីថ្នាំដែលអ្នកប្រើ និងប្រតិកម្មរបស់វា ហើយប្រាប់ពី បំណងនៃការទប់ស្កាត់ការដួល ។

ថ្នាំបួន ឬច្រើនមុខ

- ពេលដែលអ្នកលេបថ្នាំបួន ឬប្រាំមុខ ថ្នាំដែលអាចមានប្រតិកម្មកើនឡើង ។
- ថ្នាំចំនួនបួនមុខគឺមិនច្រើនទេ ពេលដែលអ្នកមានវេជ្ជបញ្ជា ថ្នាំដែលលក់ស្របច្បាប់ដោយគ្មាន វេជ្ជបញ្ជា ថ្នាំវីតាមីន និងថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ ។

ចាត់វិធានការ

- ធ្វើបញ្ជីឈ្មោះថ្នាំទាំងអស់ដែលអ្នកប្រើ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពវាជារៀងរាល់ពេលដែលមាន ថ្នាំមុខណាត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើ និងឈប់ប្រើ ឬកំរិតលេបមានការផ្លាស់ប្តូរ ។
- ដាក់បញ្ជីឈ្មោះថ្នាំតាមកាបូបរបស់អ្នកជានិច្ច ។
- បង្ហាញបញ្ជីឈ្មោះថ្នាំនេះដល់ឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិត

ថ្នាំដែលលក់ស្របច្បាប់ដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា

- ថ្នាំដែលលក់ស្របច្បាប់ដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាមានដូចជាអាស្ពីរីន ថ្នាំបន្សាបអាស៊ីត ថ្នាំផ្តាសាយ ថ្នាំបន្ថយ ការឈឺចាប់ ថ្នាំវីតាមីន និងថ្នាំផ្សំពីរុក្ខជាតិ ។
- ថ្នាំទាំងនេះប្រហែលជាអាចធ្វើអន្តរកម្មជាមួយថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ។

ចាត់វិធានការ

- បញ្ចូលថ្នាំដែលលក់ស្របច្បាប់ដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជាទៅក្នុងបញ្ជីឈ្មោះថ្នាំដែលអ្នកប្រើ ។
- សួរឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីថ្នាំដែលអាចមានអន្តរកម្ម ។

បន្ត

Minnesota Falls Prevention

ការដឹងពីការប្រើថ្នាំ របស់អ្នក

ថ្នាំបញ្ចុះឈាម

- ថ្នាំទាំងនេះអាចធ្វើអោយមានប្រតិកម្មដូចជា មានអារម្មណ៍វិលមុខ ឬមមើលមមាយ ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាវិលមុខ ឬមមើលមមាយ
    - ដើបឈរយឺតៗពីកន្លែងអង្គុយ
    - ពេលដែលចង់ចុះពីលើគ្រែ សំយ៉ុងជើងរបស់អ្នកពីលើគ្រែមួយភ្លែតសិនមុននឹងចុះពីលើគ្រែ

ចាត់វិធានការ

- ធ្វើបញ្ជីឈ្មោះប្រតិកម្មដែលអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះ ហើយអោយបញ្ជីនោះទៅឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យមើល ។

គ្រឿងស្រវឹង និងឱសថ

- គ្រឿងស្រវឹងអាចធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ថាវិលមុខ និងមមើលមមាយ ។
- គ្រឿងស្រវឹងអាចមានអន្តរកម្មជាមួយឱសថផ្សេងទៀត ។
- គ្រឿងស្រវឹងអាចធ្វើអោយឱសថមានប្រសិទ្ធភាពតិច និងបណ្តាលអោយមានប្រតិកម្ម ។

ចាត់វិធានការ

- ប្រសិនបើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹង ស្នើសុំអោយឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតពន្យល់ពីរបៀបដែល គ្រឿងស្រវឹងមានអន្តរកម្មជាមួយថ្នាំដែលអ្នកប្រើ ហើយថាតើគ្រឿងស្រវឹងគួរតែជៀសវាង ឬទេ ។