

< វិធានការសម + របៀបការពារអាយុជីវិតនាថ្ងៃ + ងឺយ៉ែបសម + រាកបូណ + យល្លសុក >

"នរ ៤៥ + ងឺយ៉ែបសម + រាកនរមិត + រូរិច + រឺដំណើរទេវកាលទឹកន + លងឺណាឡេវៈទេ ប + រសិលបរិមិតចាំបាច់"

ដើម + បីការពារការឆ + លងឺមរេ រក្ខត្រីឌីឡេ

- ❶ (វិធានការមូលដ្ឋាន + បឋម) ការផ្ទុក + គល់ជាន់គុណសន្តិសុខសម្រាប់យុវជន + ទំនិញ + ភក្តី + តិ និងការដ្ឋប័ត្រ + នាជា ដើម្បីមាស។
- ❷ បង + រូមកម្ម + វិភាគប្រតិបត្តិការ + បឋមការពារការរាលដាលនៃការឆ + លងឺដោយឆ + រឺតាមវិធានការ ការការពារ ការរស់នៅតាមទីកន្លែង + លងឺរៀងរាល់ថ្ងៃ + ល្អន(នរ ៤៥លេខដើម + នរចាំបាច់ + រូរិចប័ត្រ + នា)។

1. នរ ៤៥លេខ + រឺដំណើរ(ការចេញដំណើរនិងការមកដល់)

- ▶ មិត + រូរិច + រឺដំណើរ ប + រសិលបរិមិត + នរមាសរេ រក្ខត្រីឌីឡេ + ញាង + ល្អនដង + បាឡីមុខជាក + រុក + តេ ធីនិក + អក
* ប + រសិលណាឡេវៈទេ + តត + រុក + តេ ២ + លំដាប់លេខពី ៣៨ អង្គ + សារសេ ត + រូរិច + រឺការទំនាក់ទំនងមកកាន់លេខ(១៣៩៩ លេខកូដតំបន់ + ១២០)
បូណ + ខលសុខភាព ប + រសិលបរិមិត រក្ខត្រីឌីឡេ + ញាកាលតែង + ងឺន + ងឺ
- ▶ មិត + រូរិច + នរកន្លែងប្រព្រឹត្តិ នរ ៤៥ + លងឺសម + រាកលំហែកាយ
- ▶ ត + រូរិចតាមកម្រិតទំនាក់ទំនង ២០ឯក + ធីនិកឯក + រេ ៤៥ ៤៥ + លងឺសម + រាកលំហែកាយ
- ▶ ត + រូរិច + សាគម + លាតសុវត្ថិ + ធីភាពពិត + នរមាសរេ រក្ខត្រីឌីឡេ ២០ឯក + រ (អប + បឋម ២០ឯក + រ)
ពីមុនស + សម + នរកន្លែងមុនស + សម + នរកន្លែង ៤៥ + លងឺសម + រាកលំហែកាយ

❶ នរ ៤៥លេខធីនិក + រុក ឬស + មាសីយ៍រក្ខត្រីឌីឡេ + លងឺ

- ▶ ត + រូរិចកំបុត + រតាមរយៈអនុវត្តវិធានការ ការប + រឺប + រសំសរេវាកម្ម + មបប្រឡងរឺជាអាទិភាព (ការឆក់ មឺលតាមទូរស័ព្ទ + ១)
ដោយមិត + រូរិចប័ត្រ + នាដោយផ្ទាល់ + ទាល់
- ▶ ត + រូរិចតាមកម្រិតទំនាក់ទំនង ២០ឯក + រុក ឬស ឬ ធីនិកធីនិកការសន្តិសុខ + ទនាគ + នា
- ▶ អាចបរិភោគអាហារតែង ៤៥ + ធីនិក + លងឺដល់បាតកំណត់ត្រីឡេ + ណេ ៤៥
- ▶ នរ ៤៥លេខរង់ចាំនរ ៤៥បន្ត + ទប់ទឹក ឬកន្លែង + លងឺដក់បរិច្ចាគ + រូរិចមាសគម + លាតសុវត្ថិ + ធីភាពពិត + នា ២០ឯក + រ (អប + បឋម ២០ឯក + រ)ពីមុនស + សម + នរកន្លែងមុនស + សម + នរកន្លែង

❷ នរ ៤៥ + ធីនិកធីនិក + រុក ឬស + លងឺជាដើម្បីមាស។

- ▶ ត + រូរិចតាមកម្រិតទំនាក់ទំនង ២០ឯក + មិត + រូរិចបរិភោគអាហារទេ
- ▶ ជៀសវាងការសន្តិសុខ + ទនាគ + នា និងតេទូរស័ព្ទ + ១ ប + រសិលបរិមិត + ធីនិករណីចាំបាច់
ត + រូរិចតាមកម្រិតទំនាក់ទំនង + រឺការសន្តិសុខ + ទនាគ + នាដោយសម + លងឺត្រីឡេ។

2. នរ ៤៥ + ទំនិញ + ភក្តី + តិ

❶ អ + រឿងលែត + រូបអនុវត + គន្ថ

- ▶ ត + រូបផ + រឿកាស + នាក្នុង ខ្មែរ + បរិយ័តលេខ + លើបំផុត តាមដំណើរអារម្មណ៍ + រឿង ប្រាស ឆ្លងលេខ លែងផ្ទៃ + ទំនិត + ភក្ត + តិ។
 - ▶ ត + រូបស + មិត្ត ដោយឡែក ឆ្លងលេខ លែងផ្ទៃ + ទំនិត + ភក្ត + តិប្រើប្រាស់ + រូបពាក្យមាសនិងលាងដៃជាប្រចាំ + រចនា។
 - ▶ ឆ្លងលេខដំណើរការ គតិយាវ ត + រូប + រឿប + រាស្ត្រចាត់ដឹក + រដ្ឋបាល + រដ្ឋាភិបាល + ទំហំយូរ + ទាល់ខ្លះ + ល្អជាងម្ចាស់។
 - ▶ ចំពោះការសរសេរ វាគមន៍ + នាដ្ឋបាលការងារដឹក + នាដឹកការងារបក + នាគីត + រូបផ្តល់ដោយការងារ ឆ្លងលេខ ឆ្លង + នា។
- ត + រូបផ + លាសប្រចាំ + ដូច + បរិយ័តយាកាសក្នុង + ដំណើរ + មតាឯងឡើងវិញ។
- ▶ ត + រូបលាងសម្អាត + អារម្មណ៍ ភក្ត + ដំណើរ + ដំណើរឡើងវិញ ចំពោះក្នុង + លំដាប់លំដាប់ប្រចាំ + រឿងដូចជា "មាសនិងបញ្ចូល" ជាង ការសរសេរ + សន្តិភាព + ចំពោះការងារដឹក + លំដាប់លំដាប់ + រចនា + ល្អជាងម្ចាស់។

❷ កន្ថ + លំដាប់លែត + រូបជ្រួសរាំង

- ▶ មិត្ត + រូបផ្ទៃ លែងផ្ទៃ + ទំនិត + ភក្ត + ដំណើរ + រស្មីបរិយាកាសក្នុង + ដំណើរការពិបាកដកដង្ហើម + បរិយាកាស ក + អាក្រក់ + ដំណើរម្ចាស់។
 - ▶ មិត្ត + រូបផ្ទៃ ដោយប្រើប្រាស់ + ភក្ត + ដំណើរ + លំដាប់លំដាប់ + កន្ថ + លំដាប់លំដាប់
- កន្ថ + លំដាប់លំដាប់ ក្រឡេក្រឡាត + នាដ្ឋបាលកន្ថ + លំដាប់លំដាប់ + សាង + តាមរយៈការងារដើម។
- ▶ ត + រូបត + រូបត + រឿងចំពោះតិរិយាបទដំណើរ + ទាត់ទឹកមាត់ចេញដូចជា ការសរសេរ + រឿង ការងារ + រឿងដោយម្ចាស់។

3.ក + រយៈពេលទៅដល់កន្ថ + លំដាប់លំដាប់ + នាក្នុង ខ្មែរ

- ▶ ត + រូបសង្ខត + កត្តាអាក្រក់ឡើងវិញ + ដំណើរការពិបាកដកដង្ហើម + បរិយាកាស កន្ថ + លំដាប់លំដាប់ + នាក្នុង ខ្មែរ។