

# ການບົວລະບັດຮັກສາ

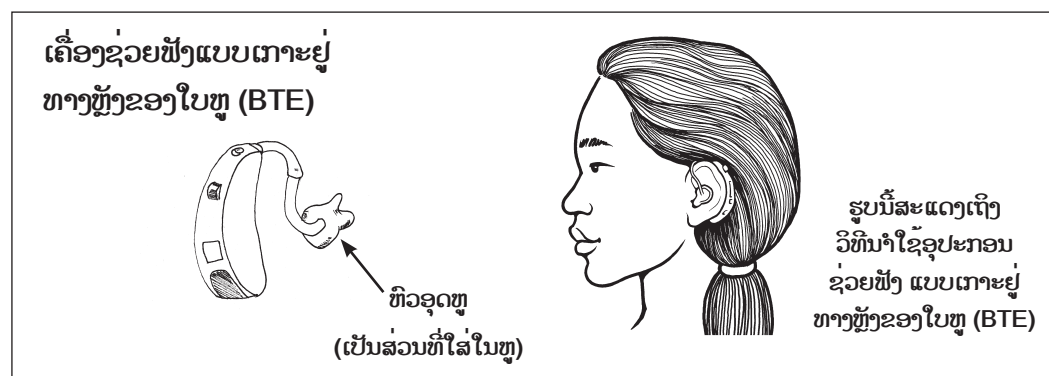
## ອຸປະກອນ

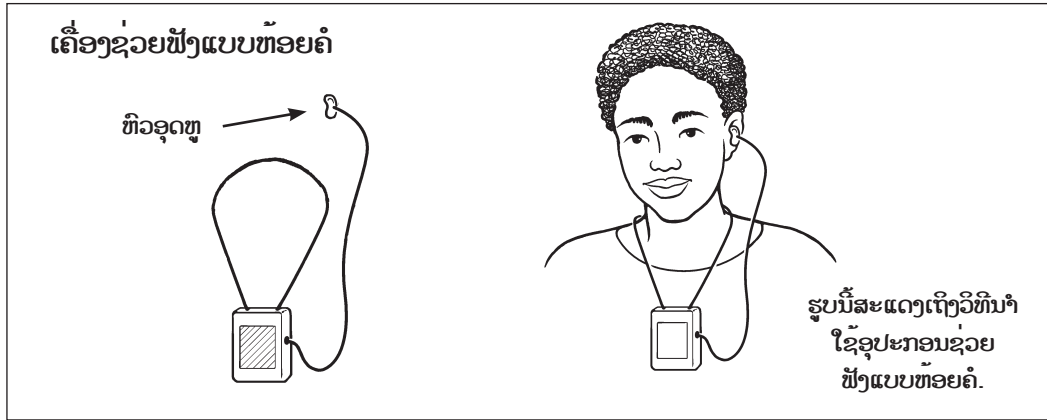
ໃນບົດນີ້ປະກອບມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການ ທີ່ແມ່ຍິງພິການທາງດ້ານໃດໜຶ່ງນຳໃຊ້ ເພື່ອຮັກສາອຸປະກອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃຫ້ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ດີ ແລະ ດົນເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

### ອຸປະກອນຊ່ວຍຟັງ

ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ ມີລາຄາສູງໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ ແຕ່ການຊື້ອຸປະກອນຊ່ວຍຟັງກໍ່ບໍ່ແມ່ນຕົ້ນທຶນ ພຽງຢ່າງດຽວ. ຫົວອຸດຫູເພື່ອຊ່ວຍ ຟັງຕ້ອງມີຂະໜາດທີ່ພໍດີ ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ ກໍ່ຈະບໍ່ໄດ້ ຮັບປະສິດຕິຜົນດີ. ຖ້າຫົວອຸດຫູຂອງທ່ານທາກແຕກແຫງ ຫຼື ຫົດເຂົ້າ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນ ອັນໃໝ່. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ຫົວອຸດຫູ ມີອາຍຸການໃຊ້ງານບໍ່ເກີນ 2 ປີ. ພ້ອມກັນນັ້ນອຸປະກອນ ຊ່ວຍຟັງກໍ່ຕ້ອງໄດ້ໃສ່ຖ່ານນຳອີກ ເພື່ອໃຫ້ມັນເຮັດວຽກໄດ້.

ອຸປະກອນຊ່ວຍຟັງສອງຊະນິດທີ່ນິຍົມໃຊ້ຫຼາຍກວ່າໝູ່ແມ່ນ:





ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງສອງປະເພດນີ້ ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຖ່າຍຖ່ານໃໝ່ໃນທຸກໆ ອາທິດ ຫຼື ທຸກໆ 2 ຫາ 3 ເດືອນ. ການທີ່ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນຖ່ານໃໝ່ເລື້ອຍໆສຳໃດນັ້ນ ມັນກໍຂຶ້ນຢູ່ກັບຈຳນວນຊົ່ວໂມງ ທີ່ທ່ານໃຊ້ໃນແຕ່ລະມື້, ຊະນິດຂອງເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງທີ່ທ່ານໃຊ້ ແລະ ຊະນິດຂອງຖ່ານທີ່ທ່ານໃຊ້.

ມີອົງການໜຶ່ງຢູ່ໃນເມືອງ ບອສວານາ ຢູ່ທາງພາກໃຕ້ຂອງ ອາຟຣິກາ ໄດ້ຄົ້ນພົບວິທີການທີ່ເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງທີ່ໃຊ້ຖ່ານໄຊ້ງານຊ້ຳຄືນໄດ້ຫຼາຍເທື່ອ (ຖ່ານທີ່ສາມາດສາກຄືນໄດ້).

ມີບາງປະເທດກໍ່ສະໜອງຖ່ານ ແລະ ຫົວອຸດຫູເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາກະຊວງ ສາທາລະນະສຸກ ໃນປະເທດຂອງທ່ານ ເບິ່ງວ່າ ມີການແຈກໃຫ້ລ້າງໆ ຫຼື ບໍ່?



ການຊື້ຖ່ານ ແລະ ຫົວອຸດຫູໃໝ່ແມ່ນແພງຫຼາຍ.



ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ ແລະ ຖ່ານຄວນຈະມີໃຫ້ທຸກໆຄົນທີ່ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກພວກມັນ ບໍ່ແມ່ນມີໄວ້ໃຫ້ແຕ່ຜູ້ທີ່ສາມາດຊື້ໄດ້ເທົ່ານັ້ນ!

### ວິທີການບົວລະບັດຮັກສາເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະມີເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງແບບໃດກໍ່ຕາມ, ມັນຈະມີອາຍຸການໃຊ້ງານດົນຂຶ້ນ ແລະ ໃຫ້ສຽງທີ່ແຈ້ງສະເໝີ ຖ້າທ່ານດູແລຮັກສາມັນເປັນປະຈຳ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄຳແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງສຳລັບດູແລຮັກສາເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຂອງທ່ານ:

- ເມື່ອທ່ານມີແຜນຈະບໍ່ໄດ້ໃຊ້ມັນ ກໍ່ໃຫ້ເກັບຮັກສາເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຂອງທ່ານ ໃຫ້ຫ່າງຈາກເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າເຊັ່ນວ່າ: ຕູ້ເຢັນ ແລະ ໂທລະພາບ.
- ຢ່າປະເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຂອງທ່ານໄວ້ຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ຮ້ອນ ຫຼື ເຢັນຈົນເກີນໄປ.
- ຮັກສາໃຫ້ມັນແຫ້ງ, ເຫຼືອ ຫຼື ນ້ຳ ຈະເຮັດໃຫ້ມັນເກີດຄວາມເສຍຫາຍໄດ້. ໃນລະຫວ່າງການໃຊ້ງານໃຫ້ພະຍາຍາມປົດມັນອອກເປັນໄລຍະໆ ແລະ ໃຫ້ເຊັດນ້ຳເຫຼືອ ຫຼື ຄວາມຊຸ່ມອອກ. ໃຫ້ປົດເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງອອກ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະອາບນ້ຳ, ລອຍນ້ຳ ຫຼື ເວ ລາທີ່ທ່ານຕາກຝົນ. ເວລາກາງຄືນ ໃຫ້ເກັບມ້ຽນເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຂອງທ່ານໄວ້ໃນກັບທີ່ມີແນວດູດຊັບຄວາມຊຸ່ມ. ຫ້າມເອົານ້ຳຫອມ ຫຼື ສະເປທຸກປະເພດ ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ.

### ການອະນາໄມ

- ໃຫ້ໃຊ້ຜ້າອ່ອນໆ ແລະ ແຫ້ງເຊັດເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ. ຫ້າມໃຊ້ນ້ຳຢາ ໃນການອະນາໄມ.

### ຫົວອຸດຫູ

- ໃຫ້ກວດເບິ່ງຂີ້ຫູຢູ່ຫົວອຸດຫູຢ່າງເປັນປະຈຳ.
- ໃຫ້ອະນາໄມຫົວອຸດຫູດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ຕ້ອງປະໃຫ້ແຫ້ງກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ງານອີກ.

### ກ້ອນຖ່ານ

- ເພື່ອໃຫ້ຖ່ານມີອາຍຸການໃຊ້ງານໄດ້ດົນຂຶ້ນ ຕ້ອງປົດເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງທຸກຄັ້ງທີ່ເຊົາໃຊ້.
- ຮັກສາກ້ອນຖ່ານໃຫ້ສະອາດຢູ່ຕະຫຼອດ, ປົດຖ່ານອອກຈາກເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ ເມື່ອບໍ່ໄດ້ນຳໃຊ້ເປັນເວລາດົນ ຕົວຢ່າງ: ເວລານອນຕອນກາງຄືນ.
- ປຸງກ້ອນຖ່ານເປັນປົກກະຕິ. ວິທີກວດສອບເບິ່ງວ່າ ຖ່ານເຖິງເວລາປຸງແລ້ວ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນ ໃຫ້ປັບສຽງຟັງໃຫ້ດັງສຸດ. ຖ້າຫາກວ່າເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງມີສຽງຄືກັບໝາກຫວິດ ສະແດງວ່າຖ່ານ ຍັງໃຊ້ງານໄດ້ຢູ່. ແຕ່ຖ້າມັນບໍ່ມີສຽງແບບນັ້ນ ມັນກໍ່ເຖິງເວລາທີ່ຕ້ອງໄດ້ປຸງຖ່ານ. ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນອື່ນ ຖ້າຫາກມີຄວາມຈຳເປັນ. ຖ້າຖ່ານໝົດໄວກ່ວາປົກກະຕິ ມັນອາດຈະເປັນສັນຍານເຕືອນວ່າ ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຂອງທ່ານມີບັນຫາແລ້ວ.
- ໃຫ້ຮັກສາຖ່ານໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ເຢັນໆ ແລະ ແຫ້ງ. ກ່ອນທີ່ຈະນຳເອົາຖ່ານໄປໃຊ້ ໃຫ້ເອົາຖ່ານທີ່ເກັບມ້ຽນໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນນັ້ນອອກໄປໄວ້ໃນທ້ອງທີ່ມີອຸນຫະພູມປົກກະຕິກ່ອນຊົ່ວຂະນະໜຶ່ງ.
- ໃຫ້ພະຍາຍາມນຳເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຂອງທ່ານໄປຫາຮ້ານ ຫຼື ບ່ອນທີ່ສາມາດດູແລເຄື່ອງຊ່ວຍ ຟັງຂອງທ່ານ ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງອາດຈະຕ້ອງໄດ້ສ້ອມແປງ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ຈະມີພຽງແຕ່ຕົວເມືອງໃຫຍ່ໆ ເທົ່ານັ້ນ ທີ່ສາມາດສ້ອມແປງເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງໄດ້. ແຕ່ອົງການຄົນພິການທາງທູໄດ້ມີການລິເລີ່ມການ ເຝິກອົບຮົມ ແລະ ສອນ ໃຫ້ຄົນພິການທາງທູ ໃຫ້ສາມາດສ້າງທົວອູດ ແລະ ສ້ອມແປງເຄື່ອງ ຊ່ວຍຟັງດ້ວຍຕົນເອງແລ້ວ.

### ການນຳໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ສຳລັບຢ່າງໄປມາ

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ຕາບອດ, ການນຳໃຊ້ໄມ້ ຄ້ອນເທົ້າ ຈະສາມາດສ້າງ ຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ກັບທ່ານໄດ້ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນ ການໄປມາຢູ່ບໍລິເວນທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍ. ຍິ່ງໄມ້ ຄ້ອນເທົ້າມີຄວາມຍາວ ເທົ່າໃດ ທ່ານກໍ່ຍິ່ງສາມາດຍ່າງໄດ້ໄວເທົ່ານັ້ນ ເພາະວ່າ ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຈະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກ ກ່ຽວກັບ ບໍລິເວນທີ່ທ່ານກຳລັງຈະກ້າວໄປຂ້າງໜ້າໄດ້.

ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຄວນເຮັດມາຈາກໄມ້ທີ່ມີຄວາມແຂງແຮງທົນທານ ແຕ່ບໍ່ ຄວນຈະເປັນໄມ້ທີ່ໜາ ແລະ ໜັກ ເພາະວ່າ ມັນງ່າຍແກ່ການຖືຢູ່ໝົດມື້. ຫົວຂອງໄມ້ຄ້ອນເທົ້າບ່ອນທີ່ທ່ານຖືຕ້ອງໜາກວ່າ ແລະ ອາດຈະມີ ສ່ວນໂຄ້ງເລັກນ້ອຍ ຫຼື ຊີ້ເລີຍກໍ່ໄດ້. ທ່ານຍັງສາມາດມັດເຊືອກໃສ່ໄມ້ ຄ້ອນເທົ້າ ແລ້ວເຮັດເປັນບ້ວງເກາະກັບຂໍ້ມືຂອງທ່ານໄວ້ ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຫຼຸດມື ຫຼື ເສຍ.

ກ່ອນທີ່ຈະອອກຈາກບ້ານທຸກໆວັນ ໃຫ້ກວດສອບເບິ່ງວ່າ ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຂອງທ່ານມີຮອຍແຕກ ຫຼື ຫັກ ຫຼື ບໍ່ ດ້ວຍການລູບຄຳ ຕາມຄວາມຍາວທັງໝົດຂອງໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ. ໃຫ້ຫາຄົນຊ່ວຍ ເບິ່ງໃຫ້ຖ້າຈຳເປັນ



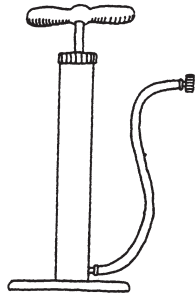
ຄວາມຍາວຂອງໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ແມ່ນອັນທີ່ ມີລວງຍາວຈາກພື້ນ ຫາລະຫວ່າງ ແອວ ແລະ ບ່າໄຫຼ່.

### ການບົວລະບັດຮັກສາລໍໂຍກຂອງທ່ານ

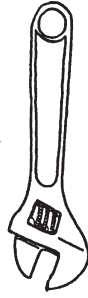
ລໍໂຍກຂອງທ່ານຈະມີອາຍຸການໃຊ້ງານທີ່ຍາວນານຂຶ້ນ ແລະ ທັງໃຫ້ ຄວາມຄ່ອງຕົວໃນເວລາ ຂີ່ ຖ້າທ່ານຫາກມີການບົວລະບັດຮັກສາມັນ. ເພື່ອທີ່ຈະຮັກສາລໍໂຍກດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ ທ່ານຈຳຕ້ອງໄດ້ມີ ອຸປະກອນພື້ນຖານ (ດັ່ງຮູບຂ້າງລຸ່ມ). ຈາກໜ້າ 456 ຫາ 458 ແມ່ນຂໍ້ມູນ ແລະ ວິທີການທີ່ໄປ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວິທີການ ບົວລະບັດຮັກສາລໍໂຍກຂອງທ່ານ. ການສ້ອມແປງຈະຫຼາຍພຽງໃດນັ້ນ ມັນກໍ່ຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າ ເສັ້ນທາງຢູ່ບ່ອນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ຫຼື ບ່ອນທີ່ທ່ານ ຍູ້ລໍໂຍກຂອງທ່ານນັ້ນ ຫຼຸບ ໂນນ ແລະ ຮາບກ້ຽງໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດ.



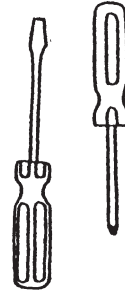
ອຸປະກອນສໍາລັບປົວລະບົດສ້ອມແປງລົ້ໂຍກຂອງທ່ານ



ປັ່ງສູບລົມ

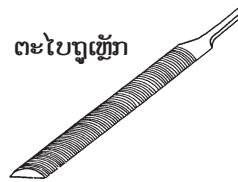
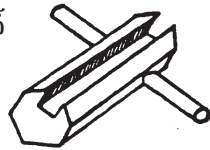


ກະແຈເລື່ອນປັບໄດ້



ໂຕລະບົດ (ໄຂຄວງ)

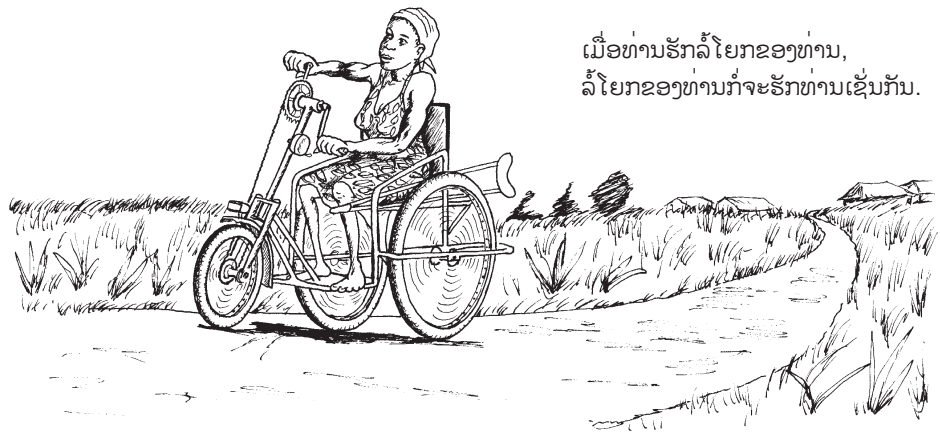
ກະແຈຫັນດິ້ວລົ້



ຕະໄບຕູເຜັກ

### ການບົວລະບັດປະຈຳວັນ

- ເຊັດຂີ້ຕົມອອກຈາກວົງລັດ້ວຍຜ້າແພທີ່ຊຸ່ມໝາດໆ.
- ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ສິ່ງເປີເປື້ອນ ແລະ ນ້ຳຖືກລູກປີນ ທັງຂອງລໍໜ້າ ແລະ ລໍຊັງ (ຢ່າປະລໍໂຍກ ຂອງທ່ານໄວ້ບ່ອນທີ່ຈະພາໃຫ້ປຽກນ້ຳໄດ້).
- ໃຫ້ກວດສອບລໍ ເພື່ອເບິ່ງວ່າຍັງມີລົມພຽງພໍ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າຫາກຈຳເປັນ ກໍ່ໃຫ້ໃຊ້ບັງສູບລົມ ເພື່ອເຕີມລົມ. ກົງລໍຄວນຈະແຂງ ໃນເວລາທີ່ທ່ານໃຊ້ນີ້ວມີບົບກົງລໍ.



### ການບົວລະບັດປະຈຳອາທິດ

- ໃຫ້ກວດເບິ່ງຢາງຂອງລໍໂຍກຂອງທ່ານວ່າ ດອກຢາງໄດ້ທັງນຈົນໝົດ ບໍ່ ຫຼື ມີຮູຮິວ ຫຼື ບໍ່? ຖ້າທ່ານພົບວ່າມີເຫຼັກຕະປູ ຫຼື ສິ່ງແຫຼມຄົມຄາ ຢູ່ກົງລໍໂຍກຂອງທ່ານ ກໍ່ບໍ່ໃຫ້ດຶງມັນອອກ ຈົນກ່ວາທ່ານຈະພ້ອມທີ່ຈະແປງ ຫຼື ຕາບມັນ. ຖ້າຫາກຈຳເປັນ ກໍ່ໃຫ້ປ່ຽນລໍໃໝ່ເລີຍ. ຖ້າຫາກລໍໂຍກຂອງທ່ານໃຊ້ກົງລົດຖີບ ກໍ່ສາມາດແປງ ຫຼື ປ່ຽນຢູ່ຮ້ານແປງລົດຖີບ. ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກ ທີ່ຈະຕາບຮູຮິວຢາງໃນ ທີ່ຢູ່ພາຍໃນກົງລໍໂຍກ. ໃຫ້ຊ່າງໃນຮ້ານແປງລົດຖີບ ສາທິດໃຫ້ທ່ານເບິ່ງ.
- ໃຫ້ກວດລໍຊັງຂອງລໍໂຍກເບິ່ງວ່າ ມັນຍັງໝູນໄດ້ດີ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າມັນຫາກປີນບໍ່ທ່ຽງ ຫຼື ມີສຽງດັງ ໃນເວລາໝູນ ໝາຍວ່າ ລູກປີນກົງລໍອາດຈະແຕກ ແລະ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນລູກປີນ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຫັນສ່ວນທີ່ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ແໜ້ນ (ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໄປຮ້ານແປງລົດ ເພື່ອ ຂໍຢືມກະແຈຫັນໃຫຍ່ກ່ວາ). ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານຫັນນັ້ນແລ້ວ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ ມາຍນັ້ນອດເຫຼົ່ານັ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ລໍປີນໄດ້ດີ.

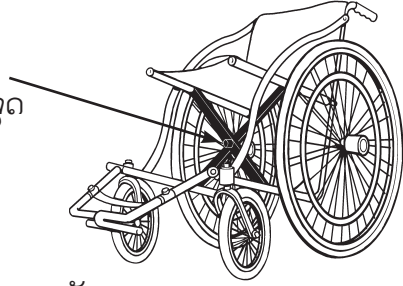
- ຖ້າເຂົາລ້ຽວທາງໜ້າບົດໄປມາໄດ້ຍາກ, ທ່ານຕ້ອງກວດເບິ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຂົາລີໂຍກຂອງທ່ານບໍ່ຕໍາກັບບ່ອນວາງຕີນຂອງທ່ານ. ຖ້າຫາກວ່າເຂົາລີໂຍກຂອງທ່ານຫາກຄອນໂຍກເຍກໄປມາ ໃຫ້ທັນນັອດທີ່ຢູ່ເທິງສຸດເຂົ້າໃຫ້ແທ້ນັດີ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ມາຍອກໜ້ອຍໜຶ່ງໃຫ້ມັນພໍດີ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາລີໂຍກຂອງທ່ານລ້ຽວໄປມາໄດ້ສະດວກ.
- ຖ້າລີໂຍກຫາກຜິດ ມັນຈະຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນລູກປືນໃໝ່. ມັນຈະດີທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານເອົາລີໂຍກຂອງທ່ານໄປກວດເຊັກຢູ່ຮ້ານແປງລີໂຍກ.
- ໃຫ້ອະນາໄມສິ່ງເປີເປື້ອນ ຫຼື ເສັ້ນຜົມອອກຈາກກົງລີໂຍກ 4 ລີ້ ດ້ວຍການໃຊ້ຜ້າຊຸ່ມໝາດງຽງ ແລະ ໃຊ້ນໍ້າມັນລີ້ນຢອດໃສ່ 2-3 ຢອດ.
- ໃຫ້ລອງສັ່ນເບິ່ງດ້ວຍກົງລີໂຍກລອງເບິ່ງວ່າມັນຄອນ ຫຼື ບໍ່. ໃຊ້ກະແຈທັນດ້ວຍທີ່ເຫັນວ່າຄອນ ແລະ ປ່ຽນດ້ວຍທີ່ຂາດອອກ.

### ການບົວລະບັດປະຈຳເດືອນ

- ຂັດເງົາໂຄງເຮືອນລີໂຍກ ເພື່ອໃຫ້ມັນງ່າຍແກ່ການທຳຄວາມສະອາດ, ແກະອອກ ຫຼື ປະກອບຄືນ.
- ລູກປືນທີ່ຢູ່ຈຸດໃຈກາງຂອງກົງລີໂຍກຈະຕິດສະຫຼາກຮັບປະກັນຈາກໂຮງງານ ແຕ່ຖ້າບໍ່ມີສະຫຼາກຮັບປະກັນຕິດ ກໍ່ໃຫ້ໄຂມັນອອກມາ ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດດ້ວຍນໍ້າມັນ, ປະໃຫ້ແທ້ງ, ທານໍ້າມັນກະແລັດໃໝ່ໃສ່ ແລ້ວປະກອບລູກປືນເຂົ້າໃສ່ລີໂຍກ. ຖ້ານໍ້າຖືກວົງລູກປືນ ມັນກໍ່ຈະພາໃຫ້ເກີດຂີ້ໜຽງ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ລີໂຍກບໍ່ໄດ້ດີ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງບ່ອນວາງແຂນ, ຂາ ແລະ ມີ ວ່າມີບ່ອນເປັນກະຕູດກະຕິດ ຫຼື ຈຸດແຫຼມຄືມເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າມີ ກໍ່ໃຫ້ຖູດ້ວຍຕະໂບໃຫ້ມັນກ້ຽງຄືເກົ່າ.
- ໃຫ້ກວດກາເບິ່ງສະຫຼັກກງວ ແລະ ນັອດຢູ່ລີໂຍກຂອງທ່ານ ແລະ ຫັນທຸກໆບ່ອນທີ່ເຫັນວ່າມັນຫຼົມ. ໃຫ້ກວດເບິ່ງສະຫຼັກກງວຢູ່ບ່ອນເອື້ອຍຫຼັງ, ນັອດຢູ່ບ່ອນນຶ່ງ, ວົງລີໂຍກ, ຄານຄໍາບ່ອນນຶ່ງ, ບ່ອນວາງຕີນ, ເພົາລີໂຍກ, ເພົາລີໂຍກ, ເບກ, ລີໂຍກທາງໜ້າ ແລະ ຄັນລ້ຽວ ວ່າມັນແທ້ນັດີບໍ່. ຄັນລ້ຽວຂອງລີໂຍກທາງໜ້າຄວນຈະເຮັດໃຫ້ແທ້ນັດີ ແຕ່ຢ່າຮັດໃຫ້ແທ້ນັດີເກີນໄປ ເພາະຈະ ເຮັດໃຫ້ລີໂຍກໄດ້ຍາກ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງໂຄງເຮືອນລີໂຍກວ່າມັນມີຮອຍແຕກ ຫຼື ຮອຍບຸ້ມ ຫຼື ບໍ່. ຮອຍແຕກແຫງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຮືອນລີໂຍກຫັກ. ຮອຍແຕກແຫງບາງແບບ ກໍ່ອາດຈະເຊື່ອມເຂົ້າກັນໄດ້.

### ທຸກໆ 4 ຫາ 6 ເດືອນ

- ໃສ່ນ້ຳມັນບ່ອນຈຸດສູນກາງ ແລະ ສະຫຼັກຂັດຄານ ຄ້ຳບ່ອນນັ່ງດ້ວຍນ້ຳມັນຫຼໍ່ລື້ນ ແລະ ໃສ່ນ້ຳມັນຕາມຈຸດທີ່ໝຸນໄດ້ອື່ນໆອີກ.
- ກວດກາເບິ່ງແພບາະນັ່ງ ແລະ ໃຫ້ປຸງນມັນຖ້າມີບ່ອນຂາດ ຫຼື ຍານຫຼາຍ. ສິ່ງນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ ເພາະວ່າ ຜ້ານັ່ງທີ່ຂາດ ຫຼື ຍານ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບ ຈາກການກົດທັບ.
- ຖ້າທ່ານໃຊ້ຟອງນວມເພື່ອຮອງນັ່ງ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງວ່າ ມັນຍັງພອງໄດ້ດີຢູ່ບໍ່. ຟອງນວມທີ່ບໍ່ ຍຸບຈະເຮັດໃຫ້ມີການເຈັບຈາກການກົດທັບເຊັ່ນດຽວກັນ.



**ສິ່ງສຳຄັນ** ລັໜ້າຂອງລີ້ໂຍກ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຢາງຕັນ ຫຼື ຢາງສູບລົມ ກໍ່ລ້ວນແລ້ວແຕ່ຕ້ອງໄດ້ປຸງນຢູ່ຮ້ານສ້ອມແປງລີ້ໂຍກ.

ຖ້າຢາງລີ້ໂຍກຂອງທ່ານຮົ່ວ ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ໄປຕາບຢູ່ຮ້ານສ້ອມແປງ. ແຕ່ຖ້າບໍ່ມີຮ້ານສ້ອມແປງຢູ່ບໍລິເວນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ ຮ້ານແປງລົດຖີບ ຫຼື ຮ້ານຈອດໂລຫະກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້