



## តើកូនអ្នកមានទល់លាមកទេ?

សំគាល់កីឡាព្យូទ័រជិនដៃ

**ព្រះរាជរដ្ឋបណ្ឌិតនៃកម្ពុជា ហង្សារេន់ត្រាត់ទេសលីមាយកប្បែណ្ឌភាព៖**  
**ចិនមេនមានអ្នកដ្ឋានក្រោមផ្លូវក្រោម ។ ចុរកំព្យួយ ឬកុងអ្នកមិនមានប័ណ្ណដឹងដឹងមួយឡើង ។**

**កំពុងម្រោគោះ** មិនបាត់ដើម្បីយោច្បែរ ហើយបាមកទង់ ក្នុងក្រប់ហេលជាមិនទល់លាយកទេ ។  
បាមកដែលទល់ តិត្យាមកវិនិ ដែលពិបាកទិន្ន័យ្យមុក ។

**ព័ត៌ម្យច្បាស់រុកស្រាម បូជាតាំងប្រជាពលរដ្ឋនាមខ្លួន ឬ ការរំបៀបសំទាំងនេះត្រូវក្រុមបានបញ្ជាផ្ទាល់ថាអ្នកអ្នក គារបណ្តាញនិងសេវាការអ្នក ។**

## អ៊ូបណ្តុះករបស់អ្នកអាចជ្រាប់អ្នកទេ:

- ▲ ព្រោមបានក្នុងអ្នក ដែលមានជាតិសរើសប្រចាំនៃ (ជាតិសរើសគឺជាដឹកនៃក្នុងវត្ថុរបស់យើង ដែលយើងមិនអាចរាយបាន ។ គីរាជធានីបានរៀបចំជាមួយទេ) ។
  - ▲ ត្រូវក្នុងដីកណ្តាលប្រចាំនៃ ។
  - ▲ ជួយឲ្យក្នុងអ្នកទៅបន្ទប់ទីកណ្តាលប្រចាំពីរ ។
  - ▲ ជួយក្នុងអ្នកឲ្យបានការប្រាក់ប្រាក់ប្រចាំពីរ ។

មានលក្ខណៈជាព្រឹនដែលបណ្តាលម្បៃសំលាមក ។ ការទល់ខោបណ្តាលមកពីមួយ,  
ខោទ្រព្យគិតថ្លែងទេ ។

ជុល់អាមេរិកសរស  
និងទីកម្មប្រចើនដល់គ្នាអ្នក



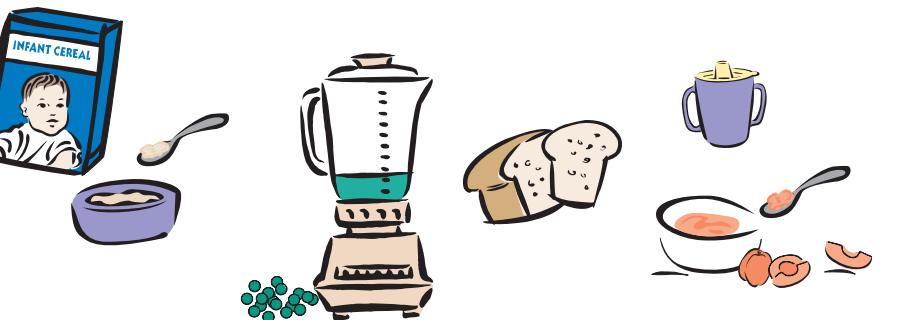
# រារកទេវក្រាមអាយុងខេ

ເຮົາຜູ້ບໍລິຫານຍັງຜູ້ບະດຸກ ພໍທັກຝູ່ລໍ່ເບສົ່ງຊຸກ ၅  
ກ່າວຄົ່ງເຈັ້ນຕັ້ງບໍລິຫານ ດີເກີດໃຫຍ່ຊຸກຕ່າງປະເທົ່າ ၆

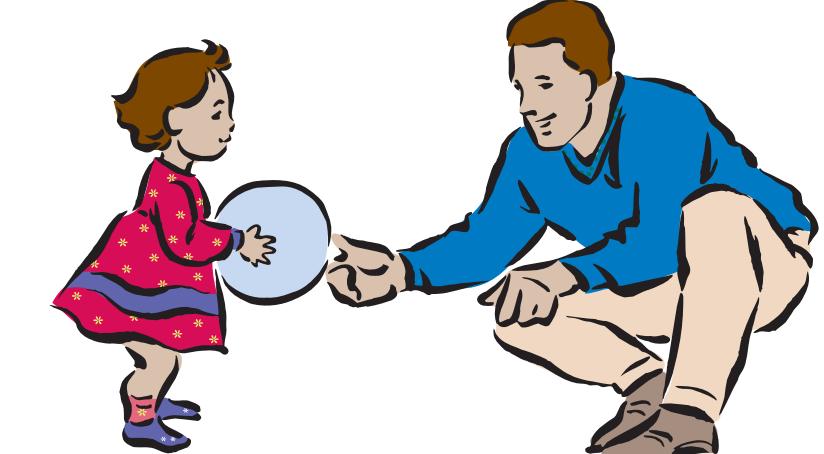
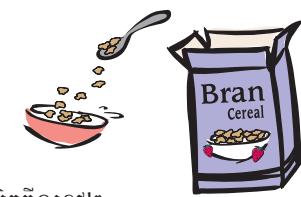


## រារកលើសពិអាយក្រចំមួយខែ

- ▲ ព្រៃសភាការក្នុងអ្នក នូវមួយនាមជាតិសរសប្រើន ។
  - ▲ ឲ្យក្នុងដីកទិកប្រើន ។
  - ▲ ចូរឡើងទាក់អ្នកប្រាំទីកដើរអាប្រើខត្តស្រស់ប្រាំ, ក្រោម, ប្រើកដើរលើក្រុមចំកុងមួយថ្មីអ្នក ។
  - ▲ កនុសរបៀបធ្វើដែល ៩០០ភាគរបៀប លាយជាមួយទីកដោះគោា ប្រើកដោះគោាម្បារ ហើយលាយជាមួយ សេរបៀបទាក់អ្នក ឲ្យរាជក ។
  - ▲ មួយនាមជាតិដោយខ្លួនឯង, បន្ទីនិងដើរលើ តាមដម្ពុគារមានជាតិសរសប្រើនជាន់ អាបារទោរកដាក់ខ្លួនឯង ។



កេដិអាយុព-តាម្វាំនិងកុមារ





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** Relief from Constipation

**Size:** 16.5 x 9

**Paper stock:** 60# text Sterling gloss white

**Ink color:** 4-color process

**Special instructions:** Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

**DOH Pub #:** 961-195