（タイ語）

**トイレに行きましょう**

**เข้าห้องน้ากันเถอะ**

เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้การเข้าห้องน้าเพื่อขับถ่ายเป็นสิ่งส้าคัญอย่างยิ่ง

ท่านอาจไม่อยากเข้าห้องน้าเพราะห้องน้ามีจ้านวนน้อยหรือมีกลิ่นเหม็น

หากท่านหลีกเลี่ยงการเข้าห้องน้าโดยการดื่มน้าน้อยลงหรือรับประทานอาหารน้อยลง อาจท้าให้ท่าน ป่วยได้

อาจเกิดอาการท้องผูกการไหลเวียนของเลือดไม่ดีหรือบางครั้งอาจท้าให้เกิดลิ่มเลือดได้

เปล่งเสียงพูดออกมาว่า“การเข้าห้องน้านั้นส้าคัญนะ” คอยห่วงใยซึ่งกันและกันมีน้าใจต่อกันใช้ห้องน้าอย่างถูกสุขลักษณะและรักษามารยาท