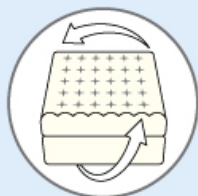


## การดูแลรักษาที่นอนอย่างถูกวิธี



เพื่อการนอนให้มีโครงสร้างที่ดี และยืดหยุ่นอยู่เสมอควรพลิกที่นอน โดยพลิกกลับหัวกลับท้าย และกลับด้านซ้ายขวาเป็นประจำ ทุกๆ 2 สัปดาห์ในช่วง 3 เดือนแรก และหลังจากนั้นควรทำเป็นประจำทุก 6 เดือน



การเคลื่อนย้ายที่นอน ควรจับที่มือจับ ด้านข้างที่นอนทั้งสองข้าง และยกในแนวตั้งหรือในแนวนอนเพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับโครงสร้างสปริงที่นอนได้และหากจำเป็นสามารถโค้งที่นอน เพื่อผ่านประตูแทนการหักงอที่นอน



ควรรักษาที่นอนให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน