

တစ်ကိုယ်ရေ အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ် အချက်အလက်

အရေးပေါ်ဖြစ်လာချိန်တွင် အစီအစဉ်လုပ်ရန် ဤဖောင်ပုံစံကို အသုံးပြုပါ။ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မည့်နည်းလမ်း၊ တွေ့ဆုံမည့်နေရာနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လုပ်မည့်အရာတို့ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အစီအစဉ်ကို ဖြည့်သည့်အခါ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့်အတူ ဖြည့်ပါ။ ဤအစီအစဉ်စာရွက် မိတ္တူကို အရေးပေါ်အခြေအနေ ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းအထုပ်ထဲတွင်ဖြစ်စေ၊ အရေးပေါ်ဖြစ်နေချိန်တွင် ၎င်းကို ရယူနိုင်မည့် ဘေးကင်းသော နေရာတွင်ဖြစ်စေ သိမ်းထားပါ။ ဤဖောင်ပုံစံကို ကျန်းမာရေးကိစ္စ မန်နေဂျာထံ ပြန်ပေးပါနှင့်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်			
သင့်အမည်	ဖုန်းနံပါတ်	အီးမေးလ် လိပ်စာ	
လမ်း လိပ်စာ		အနီးဆုံး လမ်းဆုံ	
အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်			
အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် လူများ၏ အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အီးမေးလ် လိပ်စာ။			
ဒေသတွင်းရှိ ဆက်သွယ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ် အမည်		တော်စပ်ပုံ	
ဖုန်းနံပါတ်	လက်ကိုင်ဖုန်း နံပါတ်	အီးမေးလ် လိပ်စာ	
ဒေသတွင်းရှိ ဆက်သွယ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ် အမည်		တော်စပ်ပုံ	
ဖုန်းနံပါတ်	လက်ကိုင်ဖုန်း နံပါတ်	အီးမေးလ် လိပ်စာ	
မြို့ပြင်ရှိ ဆက်သွယ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ် အမည်		တော်စပ်ပုံ	
တယ်လီဖုန်း နံပါတ်	လက်ကိုင်ဖုန်း နံပါတ်	အီးမေးလ် လိပ်စာ	
အရေးပေါ်ဖြစ်လာလျှင် သင် အဆင်ပြေ၊ မပြေ မည်သူက စစ်ဆေးမည်နည်း။			
အမည်	တော်စပ်ပုံ	ဖုန်းနံပါတ်	အီးမေးလ် လိပ်စာ
အမည်	တော်စပ်ပုံ	ဖုန်းနံပါတ်	အီးမေးလ် လိပ်စာ
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် တွေ့ဆုံရန် နေရာများ			
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများနှင့် တွေ့ဆုံမည့် နေရာများ			
ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာများ		ဖုန်းနံပါတ်	
ရပ်ကွက်တွင်း တွေ့ဆုံရန်နေရာ		ဖုန်းနံပါတ်	

ရပ်ကွက်ပြင်ပ တွေ့ဆုံရန် နေရာ		ဖုန်းနံပါတ်		
အရေးကြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်အတွက် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်				
အဓိက ဆရာဝန်	ဖုန်းနံပါတ်	ဆေးအမည်	ပမာဏ	အကြိမ်ရေ
ဆေးဝါးဖော်စပ်မှု ပညာရှင်	ဖုန်းနံပါတ်			
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင်လိုအပ်နိုင်သော ဆေးဝါးပစ္စည်း-				
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်ကို ကူညီလာသူများအနေဖြင့် သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ် အကြောင်း ဘာသိထားသင့်ပါသလဲ။				

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ရေး အကြံပြုချက်များ

အသင့်ပြင်ထားပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသူများသည် အကူအညီ ရောက်ရှိသည်အထိ အသက်ရှင်နိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်ကို အိမ်တွင်နေရန် ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရ အရာရှိများက ပြောပါမည်။ လူတိုင်း အနည်းဆုံး သုံးရက်ကြာ အိမ်တွင်နေပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်ရန် အသင့်ဖြစ်နေသင့်သည်။ သင့်အိမ်သည် အကူအညီ မရောက်ခင်ထိ သင် ခိုနားနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နေရာဖြစ်နိုင်သည်။ ဤစစ်ဆေးရန် စာရင်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် အိမ်တွင် နေသင့်၊ မနေသင့်၊ အိမ်မှ ထွက်ခွာသင့်၊ မထွက်ခွာသင့် နောက်ဆုံးရ အခြေအနေများကို သိရှိရန် အရာရှိများထံမှ နားထောင်ပါ။ ဓာတ်အားအသုံးပြု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဖုန်းဝန်ဆောင်မှုများ အလုပ်မလုပ်ပါက ဘက်ထရီအသုံးပြုသော ရေဒီယိုသည် အရာရှိများထံမှ နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။

အကူအညီ လာလိမ့်မည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ ကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်အစီအစဉ် ပြုလုပ်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါက သင့်အစီအစဉ်တွင် သင့်ကို ကူညီနိုင်မည့်သူများကို ထည့်သွင်းပါ။ ၎င်းတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်ကို ဆက်လက် ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့နှင့် ပုံမှန် ဆက်သွယ်စစ်ဆေးပါ။

သင့်အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများသည် သက်တမ်း မကုန်ကြောင်းနှင့် သင့်အစီအစဉ်သည် အပ်ဒိတ်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

အကူအညီ အစီအစဉ်များ

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်အတွက် အထူး အကူအညီ အစီအစဉ်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ ဒေသန္တရ မီးသတ် ဌာန၊ ရဲစခန်းနှင့် အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးရုံးက ထိုသို့သော အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် ၎င်းတို့ကို မေးမြန်းပါ။ သင်သည် လျှပ်စစ်မီး အသုံးပြုရသော ဆေးပစ္စည်းကို အသုံးပြုနေရလျှင် သင်၏ ဒေသန္တရ အိမ်သုံးဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးရေး ကုမ္ပဏီတွင် စာရင်းသွင်းထားပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေ အမျိုးမျိုးအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

သင်၏ အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်စဉ် မီးလောင်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ လေမုန်တိုင်း တိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆူနာမီကဲ့သို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ လုံလောက်သည့် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ ပါသော အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများနှင့် အလုံအလောက် ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မည့် အရေးပေါ်အစီအစဉ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ထောက်ပံ့ရေး ပစ္စည်းများ

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အလွယ်တကူ ရယူနိုင်မည့် နေရာတွင် အောက်ပါ ပစ္စည်းများကို သိမ်းထားရန် စဉ်းစားပါ-

- ဘက်ထရီဖြင့် ဖွင့်သော ရေဒီယိုနှင့် ဓာတ်ခဲ အပိုများ
- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အား မလိုအပ်သော ဖုန်း
- ဝီစီနှင့် မှန်ကဲ့သို့ အချက်ပြ ကိရိယာ
- အစားအစာ- ပြုလုပ်ရ လွယ်ကူသော ထုပ်ပိုးထားသည့် အစားအစာကို လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်လျှင် ၃ ရက်စာ။
- အသားကင်ဖို သို့မဟုတ် စခန်းချမီးဖိုနှင့် အကြမ်းခံ ခဲပတ်
- ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ရေစိုခံသော မီးခြစ်ဆံများ၊ ဖယောင်းတိုင်များနှင့် လောင်စာ
- ဓာတ်မီးနှင့် ဓာတ်ခဲ အပိုများ
- ဝင်အိပ်၍ရသော အိတ်နှင့် စောင်အပိုများ
- သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေမည့် ပစ္စည်းများ
- စည်သွပ်ဘူး ဖောက်တံ
- သင် သောက်နေကျ နှစ်ပတ်စာ ဆေးဝါးများ
- စက္ကူ ပန်ကန်ပြားများနှင့် ပလတ်စတစ် မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ
- အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်း မိတ္တူများ (အာမခံ အချပ်အလက်၊ ID အစရှိသဖြင့်)
- ဘက်စုံသုံး ကိရိယာ
- ရှေးဦးသူနာပြုအိတ်
- ပိုက်ဆံ (အကြွေနှင့် အနုတ်များ)
- အထူးတီထွင်ထားသော အစားအစာများ
- ရေ- အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာအတွက် တစ်ရက်လျှင် တစ်ယောက်အတွက် ၁ ဂါလန်
- သင့်တိရစ္ဆာန်နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် အစားအစာနှင့် ရေ
- လဲလှယ်ဝတ်ဆင်ရန် အဝတ်အစား၊ လက်အိတ်များနှင့် ခိုင်ခံ့သော ရှူးဖိနပ် အပိုများ
- အရုပ်များ၊ စာအုပ်များ၊ ပဟေဠိဆက် ကစားစရာများ၊ ဂိမ်းများ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ပစ္စည်းများ