မစ္စဆိုရီ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများဌာန

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် စီစဉ်ခြင်း- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အဆင့်သုံးဆင့်

မိသားစုဘေးကင်းရေးလမ်းညွှန်

အဆင်သင့် ဖြစ်ပါစေ

3

အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်

သင့်အိမ်တွင် မီးခိုးငွေ့
အာရုံခံကိရိယာ ရှိပါသလား။

သင့်ကားတွင် အပိုတာယာ
ပါရှိပါသလား။

သင့်ဆေးဗီဒိုအတွင်း
ပတ်တီးဘူး ရှိပါသလား။

ရှိသည်ဟုဖြေပါက သင်သည် အရေးပေါ်
အခြေအနေအတွက် ကိုတြင်ပြင်ဆင်ရာတွင်
အတွေ့အကြုံရှိသူဖြစ်သည်။ ထိုအရာများသည်
အသေးအမွှားကိစ္စများဖြစ်ပုံပေါ်သော်လည်း
ယင်းအသေးအမွှားကိစ္စလေးများသည်
အသက်များကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

အဆင်သင့် ဖြစ်ပါစေ

3

အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှု

အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ လဆောင်နှာမတောင်း၊ အိမ်မီးလောင်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်သမား တိုက်ခိုက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မတော်တဆမှု များ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း မည်သူမျှ စဉ်းစားချင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ မဖြစ်ပွားမီ လုပ်ဆောင်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာစောင်ကို ဖန်တီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အကြောင်း မစ္စစ်ဆိုရီဒေသခံများအား ပညာပေးရန်နှင့် ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း သင်လုပ်ဆောင်စေရန် အလို့ငှာ တိုက်တွန်း အားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်အလက် များအား မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း များ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် မျှဝေစေလိုပါသည်။ အတူတကွလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးသြအသက်များကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း သတိရရန် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ စိတ်အေးအေးထား ရန် ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပွားပါက အခြေအနေနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက် များကို ရနိုင်သမျှများများ စုဆောင်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ တော်တော်များများသည် သတင်းများသိရှိနိုင်ရန် တီဗီ၊ ရေဒီယို သို့မဟုတ် အင်တာနက်အပေါ် အားထားကြပါသည်။ သို့သော် အချို့သော အရေးပေါ်အခြေအနေများကြောင့် လျှပ်စစ် ဓာတ်အား ပြတ်တောက်သွားနိုင်သောကြောင့် ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယိုတစ်လုံးကို အနီးအနား၌ ထားရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

READY IN 3-

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အဆင့်သုံးဆင့်

36 သန်းတရာ၊ ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ် အေဂျင်စီများတွင် ပြည်သူလူထုအားကာကွယ်ရန် အစီအစဉ်များ ရှိကြပါသည်။ သို့သော် အရေးပေါ် အခြေအနေအတွင်းတွင်တစ်ခေါင်မှ သင်၏ ဘေးကင်းရေးအတွက် သင့်တွင် တာဝန်ရှိပါသည်။ ဤစာစောင်တွင် သင်နှင့် သင့်မိသားစု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းအပေါ် အလေးပေး ဖော်ပြထားပါသည်။

အိမ်၊ ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကားများ အတွင်း ရှိနေလျှင်တစ်ခေါင်မှ အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နှင့် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရောက်ရမည်ကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ Missouri Department of Health and Senior Services နှင့် Missouri State Emergency Management Agency တို့သည် အရေးပေါ် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်အတွက် လူတိုင်းပိုမိုလွယ်ကူစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်စေရန် ဖန်တီးပုံဖော်ထားသည့် ပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သော Ready in 3 အား ပေးဆောင်နိုင်စေရန်အတွက် လက်တွဲဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

Ready in 3 တွင် အဆင့်သုံးဆင့် ပါဝင်ပါသည်။

- သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်လုပ်ငန်းအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခု ပုံဖော်ထားပါ။
- အိမ်၊ ကားနှင့် အလုပ်အတွက် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းအစုံသေတ္တာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားပါ။
- လက်တွေ့ဖြစ်ပွားသော အရေးပေါ် အခြေအနေအတွင်း မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင် ရမည်၊ မည်သည့်နေရာသို့သွားရောက်ရမည် တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက် များကို နားစွင့်ပါ။

READY IN 3- အစီအစဉ်တစ်ခု ပုလြုပ်ထားပါ။

သင် နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အရေးပေါ် အစီအစဉ်တစ်ခုပုလြုပ်ပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်ပွားသဘောအခါတွင် သင့်မိသားစု သည် တကွဲတပြားဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစီအစဉ်တစ်ခု ပုလြုပ်ထားရန် အရေးကြီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအစီအစဉ်ကို မိသားစု တစ်ခုလုံး သိရှိ၊ နားလည်ထားသင့်ပါသည်။

အခြေအနေအမျိုးမျိုး၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်မည့်နည်းလမ်းကို ပြောပြထားပါ။ မတူညီသော အစီအစဉ်များကို တွေးထားရပါမည်။ လဆောင်နှာမတောင်းအတွက် စီစဉ်ထားရှိပုံသည် အဆိပ်ရှိသော ဓါတုပစ္စည်းများပါဝင်သည့် အကမ်းဖက်သမား၏ တိုက်ခိုက်မှုအတွက် စီစဉ်ထားရှိပုံနှင့် မတူကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

တူညီသော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် အား ဖုန်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် ဆက်သွယ် ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ မြို့ပြင်ရှိ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းအား ဆက်သွယ်မည့် နည်းလမ်းကို စဉ်းစားထားပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေအတွင်း ပြည်တွင်းဖုန်းခေါ်ဆိုမှု အစား အဝေးရောက်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြင့် ဆက်သွယ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။ မြို့ပြင်ရှိသူမှ ကွဲကွာနေသော မိသားစုဝင်များ ထံ ဆက်သွယ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် ထွက်ခွာရန် အခြေအနေနှစ်မျိုးအတွက် စီစဉ်ထားပါ။

(သင့်အိမ်ကဲ့သို့သော) နေရာတစ်နေရာတွင် နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ ရန် ကိုကြိုပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ စတည်းချ နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် ထွက်ခွာရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှာ အရေးပေါ် အခြေအနေအမျိုးအစားပေါ်၌ မူတည် ပါသည်။ သင်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်များကို တာဝန်ရှိသူများမှ ပြောလာနိုင်ပါသည်။

အချို့သောအခြေအနေများ၌ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်ရရှိနိုင်မှု အကန့်အသတ် ရှိခြင်းကြောင့် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်အရာအား သင်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

- သတင်းအချက်အလက်ရနိုင်သမျှ များများရစေရန် တီဗီကြည့်ပါ သို့မဟုတ် ရေဒီယိုနားထောင်ပါ။
- ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်ကို အသုံးပုပြါ။
- စိတ်အေးအေးထားပြီး မိသားစုများကို လည်း စိတ်အေးအေးထားရန် ဖျောင်းဖျပါ။

အိမ်တွင် အကာအကွယ်နေရာတစ်ခုကိုစြင်ပင်ဆင်ထားပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေမဖြစ်ပွားမီ စတည်းချရမည်ဆိုပါက သင့်အိမ်ရှိ မည်သည့်အခန်းသည် ဘေးအကင်းဆုံးဖြစ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အခန်းသည် အိမ်တွင်း၌ ဖြစ်သင့်သည်။ ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးပေါက်များ နည်းပါးသော အခန်းကို ရွေးချယ်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါတို့အပါအဝင် စွဲမဲမြတ်သားထားသင့်သောအရာအနည်းငယ်ရှိပါသည်-

- အခန်းထဲတွင် မိသားစုဝင်များအားလုံး နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အတွက် နေရာလုံလုံလောက်လောက် ရှိသင့်သည်။
- အိမ်၏အပြင်ပိုင်းတံခါးများကို သော့ပိတ်ထားသင့်သည်။

လေထဲတွင် အဆိပ်များပျံ့နှံ့နေသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ အခန်းကို တတ်နိုင်သမျှ အလုံဆုံးပိတ်ထားရပါမည်။ ယင်းတို့တွင်

- ပြတင်းပေါက်များ၊ လေဝင်ပေါက်များ နှင့် မီးလင်းဖိုအကာဟဖွဲ့များကိုပိတ်ခြင်း၊
- လေအေးပေးစက်၊ အပူပေးစနစ်များ၊ အိတ်ဇောပန်ကာများနှင့် အဝတ်အခြောက်ခံစက်များကိုပိတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- ညွှန်ကြားထားပါက တံခါးများနှင့် လေဝင်ပေါက်များကို လုပ်ငန်းသုံး ပလတ်စတစ်စ၊ လုပ်ငန်းသုံးတိပ်တို့ဖြင့် ပိတ်ပါ။
- အဆိုပါအခန်းအတွင်း အရေးပေါ် အသက်ကယ်ပစ္စည်းများကို ထားရှိပါ။
- သတင်းအချက်အလက်များရရှိစေရန် ရုပ်မြင်သံကြား သို့မဟုတ် ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယိုတို့ကို နားထောင်ပါ။

ထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက သွားရမည့်နေရာကို သိထားပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်အိမ်၌နေရန် မလုံခြုံနိုင်ပါ။ မိသားစုဝင်များတွေ့ဆုံနိုင်မည့်နေရာကို စီစဉ်ထားပါ။ သင်သွားရမည့်နေရာနှင့် ထိုနေရာသို့သွားရောက် ရန်နည်းလမ်းကို သိထားပါ။

- ဦးတည်ဖက်ပေါင်းစုံရှိ လမ်းကြောင်းမျိုးစုံကို စီစဉ်ထားပါ။
- ကားမောင်းနေပါက ပြတင်းပေါက်များ၊ လေဝင်ပေါက်များကို ပိတ်ထားပြီး လေအေးပေးစက်နှင့် အပူပေးစက်တို့ကို ပိတ်ပါ။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းအစုံ သတေ္တာကို သင်နှင့်အတူ ယူသွားပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို သင်နှင့်အတူခေါ်ဆောင်သွားပါ။ သို့သော် ပြည်သူ့ပိုင်အဆောက်အအုံ အများအပြား တွင် တိရစ္ဆာန်ကို ခေါ်ဆောင်ခွင့် မပြုပါ။ သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို သင်နှင့်အတူ မခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါက ၎င်းကို စောင့်ရှောက်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ထားပါ။

READY IN 3- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအစုံ သတ္တေတာကို ကိုးဂြင်ပင်ဆောင်ထားပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်ပွားပါက၊ အစားအစာ သို့မဟုတ် ရေကို ရက် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်အတော်ကြာရှိနိုင်မည် မဟုတ်သည့်အပြင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလည်း ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

လူတစ်ဦးစီအတွက် အစားအစာနှင့် သန့်ရှင်းသော ရေ သုံးရက်စာရှိအောင် သင့်အစီအစဉ်ကို စီစဉ်ထားပါ။ လူတစ်ဦးစီအတွက် တစ်ရက်လျှင် ရေ တစ်ဂါလံရှိသင့်ပါသည်။ အခန်းရှိပါက လူတစ်ဦးစီ အတွက် နှစ်ပတ်စာ သောက်သုံးရေကို သိုလှောင်ထားသင့်ပါသည်။

သို့သော် သင့်ထံ၌ရှိရန်လိုအပ်သည်တို့မှာ အစားအစာနှင့် ရေတို့မျှသာ မဟုတ်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ အရာတို့သည်လည်း သင်၏ အရေးပေါ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းအစုံသတ္တေတာအတွင်း ပါဝင်သင့်ပါသည်။ အဆိုပါသတ္တေတာကို သင် အိမ်မှထွက်ခွာရပါက အလွယ်တကူ သယ်သွားနိုင်မည့်ပုံးအတွင်း ထားရှိသင့်ပါသည်။ အဖုံးပါရှိသော အိတ်ကြီး ပလတ်စတစ်ပုံး သို့မဟုတ် အမိုက်ပုံးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပိုမို၍ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်သုံး ပစ္စည်းအစုံ စာရင်းကို ဤလက်ကမ်းစာစောင် အဆုံးတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

အခြေခံသုံးပစ္စည်းများ

- ရေနှင့် စည်သွပ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှမ်းထားသော စားစရာ
- ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယို
- ဓါတ်မီး
- ရေဒီယိုနှင့် ဓါတ်မီးအတွက် ဓါတ်ခဲအပိုများ
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါး
- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းအစုံသတ္တေတာ

ကားသုံးပစ္စည်းများ

သင့်ကားထဲ၌ သေးငယ်ပြီး သယ်ပခြင်းနိုင်သော အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းအစုံသတ္တေတာကို အမဲတြဲစထေားရှိပါ။ ထိုအပြင် အောက်ဖော်ပြပါတို့ ပါရှိသော သေးငယ်ပြီး တစ်ကိုယ်ရည်သုံးဖြစ်သည့် အသက်ကယ်ပစ္စည်းအစုံသတ္တေတာတစ်လုံးကိုလည်း ထားရှိသင့်ပါသည်-

- ရေတစ်ဂါလံ
- စည်သွပ်ဘူးအများအပြားနှင့် စည်သွပ်ဘူးဖောက်တန်ဆာပလာတစ်ခု
- လူဝင်အိပ်နိုင်သည့် အိပ်ရာအိတ် သို့မဟုတ် စောင်အပို
- အပိုပိုက်ဆံ
- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ

READY IN 3-

သတင်းအချက်အလက်များကို နားစွင့်ပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း စိတ်အေးအေး ထားရန် အရေးကြီးပြါသည်။ ဖစ်ပြွားနသေဓာ အခြအေနနှေင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက် များနိုင်သမျှများများကို စုဆောင်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို တဓ်ာတဓ်ာများများသည် သတင်းများ သိရှိနိုင်ရန် တီဗီ၊ ရဒေီယို သို့မဟုတ် အင်တာနက် အပေါ် အားထားကပြါသည်။ သို့သဓ်ာ အချို့သဓာ အရေးပေါ်အခြအေနမျေား၌ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပဖြ်တဓာက်သွားနိုင်သည်။ ဓါတ်ခဲအပိုများ နှင့်အတူ ဓါတ်ခဲသုံး ရဒေီယိုတစ်လုံး သဈောပဓါက် ရှိပါစေ။

မို့ပြ ကဓာင်တီနှင့် ပညြ်နယ်တာဝန်ရှိသူများသည် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များ ပုလြုပ်ထားရှိပါသည်။ အရေးပေါ်အခြအေနတစ်ရပ်အတွင်း ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြား်ချက်များနှင့် အကံပြုချက်များကို လိုက်နာရန် အရေးကြီပြါသည်။ ၎င်းတို့သည် နဓာက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များကို သင့်အား ပေးဆဓာင်နိုင်ပါသည်။

အထူးအခြအေနေ အစီအစဉ်

ကျဓာင်းတွင် သင့်ကလေးရှိနပေါက အရေးပေါ်အစီအစဉ်

ကျဓာင်းအများအပြားတွင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များ ရှိကပြါသည်။ သင့် ကလေး၏ကျဓာင်းရှိ တာဝန်ရှိသူများထံတွင် သင်နှင့် အခြား်မိသားစုဝင်၏ လက်ရှိ ဆက်သွယ် ရန် အချက်အလက် ရှိသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့ထံတွင် လက်ရှိ အလုပ်၊ အိမ်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ သဈောပဓါက်ရှိပါစေ။ သင့်တွင် အီးမေးလ်လိပ်စာ ရှိပါက အဆိုပါအီးမေးလ်လိပ်စာကို ပေးထားပါ။

အရေးပေါ်အခြအေနဖစြ်ပွားပါက သင့် ကလေးငယ်၏ ဆရာ သို့မဟုတ် ကျဓာင်းအုပ်မှ သင့်ထံဆက်သွယ်မည့် နည်းလမ်းကိုမေးမနြ်းထား ရန် အရေးကြီးပြါသည်။ ကလေးငယ်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မည်သည့်အဆင့်များအား ဆဓာင်ရွက်မည်ကိုလည်း သင်သိထားသင့်ပါသည်။ မေးမနြ်းရန် သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သဓာ မေးခွန်းတချို့မှာ-

- အရေးပေါ်အခြအေနဖစြ်ပွားပါက ကျွန်ုပ်ထံ မည်ကဲ့သို့ဆက်သွယ်မည်နည်း။
- မီးဘေး၊ မငြလျှင်၊ လဆေင်နှာမဓာင်းနှင့် အကမြ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျေင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လေ့ကျေင့်ပါ သလား။
- ကျဓာင်းတွင် ကလေးငယ်များအားလုံး အတွက် ရနေှင့် အစားအစာ လုံလုံ လဓာက်လဓာက် သိုလှဓာင်ထားရှိပါသလား။
- ကျဓာင်းတွင် မည်သည့်ရှဒေီးသူနာပုပြ ပစ္စည်းများ ရှိပါသနည်း။
- ဆရာများနှင့် အုပ်ချုပ်သူများသည် "အကာ အကွယ်နရော" အတွက် ကိုတြင်ပငြ်ဆင် ထားပါသလား။
- ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ဘတ်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်များ ထိတွေ့ကူးစက်ခံထားရသည့် ကျဓာင်းသားများကို အခြား်ကျဓာင်းသားများ နှင့် ခွဲထားရန် အစီအစဉ်ပုလြုပ်ထားပါ သလား။
- ကျဓာင်းမှပဓြာင်းရွှေ့ထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက ကျဓာင်းသားများကို မည်သည့်နရောသို့ ခေါ်ဆဓာင်သွားမည်နည်း။

အလုပ်ရှိ အရေးပေါ်အစီအစဉ်-

သင့်အလုပ်ရှင်တွင် အဆောက်အဦမှ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာခြင်းအစီအစဉ်တစ်ရပ် ရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့ကုမ္ပဏီများသည် အရေးပေါ် ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ကြပါသည်။ အဆောက်အဦပြင်ပ၌ လူအားလုံးစုရုံးနိုင်သော တွေ့ဆုံရန်နေရာတစ်ခု ရှိသင့်ပါသည်။

သို့သော် အရာရာတိုင်းအတွက် သင့်အလုပ်ရှင်အပေါ် မှီခိုအားထားခြင်းမပုပြုနှင့်။ သင့်စားပွဲ သို့မဟုတ် လော်ကာထဲ၌ သန့်ရှင်းသောရေနှင့် စည်သွပ်ထားသော အစားအစာတို့ကို သိုလှောင်ထားရှိပါ။ ဓါတ်မီးနှင့် ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယိုတို့သည်လည်း အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်တွင် လဲဝတ်ရန်အတွက် အင်္ကျီအပိုတစ်စုံထားရှိရန် လူတိုင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ခိုင်ခံ့ပြီး လက်တွေ့အသုံးဝင်သော ရှူးဖိနပ်များ သို့မဟုတ် ဘွတ်ဖိနပ်များလည်း ပါဝင်သင့်ပါသည်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကိုတြင်ပြင်ဆင်ခြင်း-

သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များတွင် သက်သေခံအညွှန်း ကတ်များနှင့်
နောက်ဆုံးပေါ်ကာကွယ်ဆေးများ (ထိုးဆေးများ) ရှိပါစေ။ အိမ်မှထွက်ခွာရမည်ဆိုပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို သင်နှင့်အတူ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။ အစာ၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးအပိုပါရှိသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အသက်ကယ် ပစ္စည်းအစုံသေတ္တာတစ်ခု ဖန်တီးထားရှိခြင်းဖြင့်ကိုတြင်စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ နောက်တွဲယာဉ်နှင့် လည်ပတ်ကိုကြိုးသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကကြောင်များအတွက် အညစ်အကြေးစွန့်ရန်ခွက် အပိုကိုပါထည့်ထားရန် အမှတ်ရပါ။

အခြေခံလိုအပ်ချက်ရှိသူများအတွက် အရေးပေါ်အစီအစဉ်-

သက်ကြီးပြည်သူများနှင့် အထူးပုစြုကုသရေး အဆောက်အဦများ၌ နေထိုင်ရသည့် မသန်စွမ်းသူများသည် အဆောက်အဦ၏ အရေးပေါ်အစီအစဉ်များကို ပန်လြည်ဆန်းစစ်သင့်ပါသည်။ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာနေစဉ်အချိန်အတွင်း သင့်ဆေးများနှင့် အထူးကုသရေးကိရိယာများကို တစ်စုံတစ်ဦးအား ယူခိုင်းရန်လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ထားရှိသည့်နေရာအား သိထားပါ။ ဗီးချဲများ၊ တုတ်ကောက်များ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက် ဒေါက်များကဲ့သို့သော ကိရိယာတွင် သင့်အမည်ကပ်ထားသင့်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသော သို့မဟုတ် အထူးဆေးကုသမှု လိုအပ်ချက်များရှိသော အိမ်၌နေထိုင်သူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း အကူအညီပေးနိုင်မည့်သူများကို ခွဲခြားသိရှိထားသင့်ပါသည်။ ထိုသူများသည် သင်၏အရေးပေါ်အသက်ကယ် ပစ္စည်းများ ထားရှိသည့်နေရာကို သချောပေါက်သိပါစေ။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းသော့ကို တစ်စုံတစ်ဦးအား ပေးထားပါ။

ဆေးကုသမှု-အသိပေးတံဆိပ်များ သို့မဟုတ် လက်ကောက်များသည် သင် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ပါက သင်၏မသန်စွမ်းမှုကို ခွဲခြား သိရှိစေမည်ဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ် ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော အသက်ကယ် ကုသမှု ခံယူရန်လိုအပ်ပါက တစ်ခုထက်ပိုသော ကုသမှု ခံယူနိုင်သည့်နေရာများကို သိရှိထားပါ။ အခြေခံ လိုအပ်ချက်ရှိသူများအတွက် အသက်ကယ်ပစ္စည်း အစုံသေတ္တာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ထပ်လောင်းပစ္စည်းများ ပါဝင်သင့်ပါသည်-

- ဆေးညွှန်းများအပါအဝင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြား ထားသော ဆေးဝါးများနှင့် မညွှန်ကြားထား သော ဆေးဝါးများစာရင်း
- ဓာတ်မတည့်မှုစာရင်း
- လိုအပ်ပါက မျက်မှန်အပိုနှင့် နားကြားကိရိယာ ဓါတ်ခဲအပိုများ
- လိုအပ်ပါက ဝှီးချဲ သို့မဟုတ် အခြားသော အထူးကိရိယာ ဓါတ်ခဲအပိုများ
- ဆေးကုသရေးပစ္စည်းများ၏ အမှတ်တံဆိပ်/ ပုံစံနှင့် အမှတ်စဉ်နံပါတ်များစာရင်း
- ဆေးကုသရေးအာမခံနှင့် Medicare ကတ် မိတ္တူများ
- ဆရာဝန်များစာရင်း
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်များနှင့် မိသားစုစာရင်း
- အကူအညီပေးနိုင်သော ရင်းနှီးသည့် အိမ်နီးချင်းများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ

သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးပါ— နိုးနိုးကြားကြားနေပါ

သင့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြောဆိုပြီး ဖြစ်သည်။ သင့်အစီအစဉ်သည် အံဝင်ခွင်ကျ ရှိနေပါသည်။ သင်၏ အရေးပေါ် အသက်ကယ် ပစ္စည်းအစုံသေတ္တာမှာ လက်ဝယ် ရှိပြီး အသင့်ပင် ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်မိသားစု ဘေးအကင်းဆုံးဖြစ်စေရန် မှန်ကန်သည့် အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် အတွက် ဂုဏ်ယူလိုက်ပါ။

နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ နိုးနိုးကြားကြားရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အစီအစဉ်ကို ပုံမှန်ဆန်းစစ်ပါ။ သင့် အစားအစာ၊ ရေနှင့် ဆေးကုသရေးပစ္စည်းများ လတ်ဆတ်နေစေရန် ၎င်းတို့ကို စစ်ဆေးပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေများသည် မည်သူ့ကိုမဆို ထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။ သို့သော် Ready in 3 ဖြင့် သင်၏ဘေးကင်းရေးနှင့် သင် ချစ်ခင်သူများ၏ဘေးကင်းရေးအတွက် တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းအစုံစာရင်း

ရေ

လူတစ်ဦးစီအတွက် တစ်ရက်လျှင် ရေတစ်ဂါလံ နှန်းဖြင့် အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ အခန်းရှိပါက လူတစ်ဦးစီအတွက် နှစ်ပတ်စာ သဘောက်သုံးရကို သိုလှောင်ထားသင့်ပါသည်။ သင်သိုလှောင်ထားသောရေကို ခြောက်လတစ်ခါလဲပေးရန် သတိရပါ။

စည်သွပ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော အစားအစာတွင်

မပုပ်သိုးနိုင်သည့် စည်သွပ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော အစားအစာများ ပါဝင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားမလိုသည့် စည်သွပ်ဗူးဖောက်ကိရိယာတစ်ခုကိုထည့်ထားရန် အမှတ်ရပါ။

- အသင့်စား စည်သွပ်ထားသည့် အသားများ၊ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ပရိုတိန်း သို့မဟုတ် အသီးအနှံဘားများ
- ဆီရီရယ် သို့မဟုတ် ဂရာနိုလာအခြောက်
- မြေပဲထောပတ်
- အသီးအနှံခြောက်
- အခွံမာသီးများ
- မုန့်ကွပ်များ
- စည်သွပ်ဗူး အချိုရည်များ
- မပုပ်သိုးနိုင်သော အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသည့်နို့
- ဗီတာမင်များ
- ချဲကေလက်နှင့် သကြားလုံးကဲ့သို့သော "သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့်" အစားအစာများ

အခြေခံသုံးပစ္စည်းများ

- လူတစ်ဦးစီအတွက် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများနှင့် ခိုင်ခံ့သောရှူးဖိနပ်များ
- မိုးကာ
- ကုတ်အင်္ကျီများ၊ ဦးထုပ်များနှင့်လက်အိတ်များ
- လူဝင်အိပ်နိုင်သည့် အိပ်ရာအိတ်များ သို့မဟုတ် စောင်များ
- အကြွေစေ့ဝယ်ကတ်အပိုနှင့် ငွေအချို့
- သင့်ကားနှင့် အိမ်သော့အပိုတစ်စုံ
- ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယို
- ဓါတ်မီး
- ရေဒီယိုနှင့် ဓါတ်မီးအတွက် ဓါတ်ခဲအပိုများ
- စက္ကူပန်းကန်ပြားများ၊ ပလတ်စတစ်ခက်ရင်းများနှင့် ဇွန်းများ၊ လက်သုတ်ပဝါများကဲ့သို့သော စားသောက်ရာတွင် အသုံးပုရန် ပစ္စည်းများ
- တဲ
- လုပ်ငန်းသုံးတိပ် (ရစေးခံ၊ ကပ်အားကောင်းတိပ်၊ ဝါယာတိပ်)
- ကတ်ကြေးများ
- လုပ်ငန်းသုံး အမှိုက်အိတ်များ
- သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်စများ
- ရစေးခံဗူးအတွင်းမှ
- မီးခြစ်ဆံများ
- စက္ကူနှင့်ခဲတံ
- အပ်များနှင့် အပ်ချည်
- အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊
- လက်သုတ်ပဝါအစိုများ
- ဆပ်ပြာခွဲ
- ဆပ်ပြာ/အမွှေးခဲ/သွားတိုက်ဆေး
- ကိုးမြားနှင့်အတူ ပလတ်စတစ်အမှိုက်အိတ်များ
- အိမ်သုံး ကလိုရင်းချွတ်ဆေး
- ကပ်ညည့်အဖုံးပါရှိသော ပလတ်စတစ်ပုံး
- ပိုးသတ်ဆေး
- ကိုယ်ပြင်ငွေဖြည့်၊ အဝေးရောက်
- ဖုန်းခေါ်ဆိုကတ်
- အကူအညီတောင်းရန် ဝီစီ

အထူးပစ္စည်းများ

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါး
- ဒိုက်ပါများ၊ ဖင်မှုန့်ပြား၊ ရေဘူးများကဲ့သို့သော ကလေးသုံးပစ္စည်းများ
- အမျိုးသမီးတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများ
- မျက်မှန်အပို သို့မဟုတ် အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများအပါအဝင် မျက်ကပ်မှန်များ
- သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံးပစ္စည်းများ
- စာအုပ်များ၊ ဖဲထုပ်များနှင့် ကတ်ပြားပေါ်၌ ကစားရသည့် ကစားနည်းများကဲ့သို့သော ဖျော်ဖြေရေး
- သက်သေခံကတ်ပြား၊ အာမခံအချက်အလက်၊ ဘဏ်အကောင့်နံပါတ်များနှင့် မွေးစာရင်းများ အပါအဝင် ရေစိုခံပုံးအတွင်း သိမ်းဆည်းထားသည့် အရေးကြီးသော မိသားစုစာရွက်စာတမ်း များ
- အစားအစာ၊ ရေနှင့် သက်သေခံကတ်ပြား ကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်သုံးပစ္စည်းများ

ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းအစုံသေတ္တာ

- အရွယ်အစားစုံ ကပ်ခွာပတ်တီးများ
- ဘေးကင်းရေးပင်များ
- ဆပ်ပြာ
- ပဋိဇီဝလိမ်းဆေး
- ကကြာပေါင်စေး လက်အိတ်များ
- မျက်နှာသုတ်ပဝါ
- နရောင်ကာလိမ်းဆေး
- ပိုးသတ်ထားသော 2 လက်မနှင့် 4 လက်မ ပိတ်ကဲအဖြတ်များ
- အမျိုးမျိုးသော တိဂံပုံပတ်တီးများ (3)
- ပိုးသတ်ထားသော 2 လက်မ ပတ်တီးလိပ် (3 လိပ်)
- ပိုးသတ်ထားသော 3 လက်မ ပတ်တီးလိပ် (3 လိပ်)
- ကတ်ကြေးများ
- ဇာဂနာများ
- အပ်
- လက်သုတ်ပဝါအစိုများ
- ပိုးသတ်ဆေး
- သာမိုမီတာ
- ရေနံချေး
- အက်စပရင် သို့မဟုတ် အက်စပရင်မဟုတ်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး
- ဝမ်းပိတ်ဆေး
- ဗိုက်အောင့်ပျောက်ဆေး
- ဝမ်းနုတ်ဆေး

ကားသုံးပစ္စည်းများ

- မငြိုးများ
- တာယာဖာသည့်ပစ္စည်းအစုံနှင့် ပန့်ပ်
- ထဘောက်နိုးသည့်ကိုးမြိုးများ
- မီးရဖောင်များ
- ဓါတ်မီး
- ဓါတ်ခဲသုံး ရဒီယို
- ဓါတ်မီးနှင့် ရဒီယိုအတွက် ဓါတ်ခဲအပိုများ
- မီးသတ်ဆေးဘူး
- ရတေစ်ဂါလံ
- စည်သွပ်ဘူးအများအပျော့နှင့် စည်သွပ်ဘူးဖဘောက် တန်ဆာပလာ တစ်ခု
- လူဝင်အိပ်နိုင်သည့် အိပ်ရာအိတ် သို့မဟုတ် စဘောင်အပို
- အပိုပိုက်ဆံ
- ရှေးဦးသူနာပုပြုစုစည်းများ
- သင်သဘောင်တင်နပေါက ကဘြောင် အညစ်အကြေးစွန့်ခွက် သို့မဟုတ် ယက်ရန် သဲ

Missouri Department of Health and Senior Services အကြောင်း

Missouri Department of Health and Senior Services သည် အောက်ဖော်ပြပါတို့ဆောင်ရွက်ပေးသော ပရိုဂရမ်များနှင့် စနစ်များကို ဖန်တီး၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် မစ္စူရီနယ်သားများအားလုံးအတွက် ဘဝနေထိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးအရည်အသွေးကို ကာကွယ်၊ မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာပေးခြင်း

ထိရောက်မှုရှိသော စည်းမျဉ်းနှင့် ကြီးကြပ်မှု

အရည်အသွေးမြင့်မားသော ဝန်ဆောင်မှုများ

ရောဂါများနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

မစ္စူရီ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီး
ရွယ်အိုများဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများဌာန
P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

မစ္စူရီပြည်နယ်
အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်
စီမံခန့်ခွဲရေးအေဂျင်စီ
P.O. Box 116
Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေအား အစီရင်ခံတိုင်ကြားရန်အတွက် 1-800-392-0272 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ ဤခေါ်ဆိုမှု အခမဲ့ဖုန်းနံပါတ်ကို 24 နာရီ တစ်ရက်လုံး၊ ခုနစ်ရက် တစ်ပတ်လုံး ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါရုံးများသို့ ဆက်သွယ်၍ မသန်စွမ်းသူများအတွက် ထုတ်ဝေသော မတူညီသောပုံစံရှိသည့် ဤစာစောင်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။
အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသော ပြည်သူများအတွက် ဖုန်းနံပါတ် 1-800-735-2966။

ခွင့်တူညီမျှသော/ လူမျိုး/အသားအရောင်အရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော အလုပ်ရှင်
ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ ဆောင်ရွက်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ

#193 - R05-20

Missouri
DHSS
Department of Health
and Senior Services

MISSOURI
DEPT OF PUBLIC SAFETY
SERVICE SAFETY SECURITY
EMERGENCY MANAGEMENT

မိသားစုအစီအစဉ်

မိသားစု အဓိကနေထိုင်ရာ

လိပ်စာ ____________________

မီးဘေး/အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း ဝန်ဆောင်မှုနံပါတ် ____________ တယ်လီဖုန်း ____________

မိသားစုအချက်အလက်

အမည်						
မွေးသက္ကရာဇ်						
လူမှုဖူလုံရေးနံပါတ်						
တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ						
ဆရာဝန်						
အထူးဆေးကုသမှုအချက်အလက်						
ဆေးကုသမှုအာမခံအချက်အလက်						

__________ ၏အလုပ်ခွင်
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

__________ ၏အလုပ်ခွင်
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

__________ ၏အလုပ်ခွင်
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

__________ ၏ကျောင်း
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

__________ ၏ကျောင်း
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

__________ ၏ကျောင်း
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

အနီးဆုံး ဆွေမျိုး

အမည် ____________________

လိပ်စာ ____________________ တယ်လီဖုန်း ____________________

ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကွဲကွာသွားပါက သင့်မိသားစု ဆက်သွယ်မည့်နည်းလမ်းကို စီစဉ်ထားပါ။ တွေ့ဆုံမည့် နေရာနှစ်နေရာကို ရွေးချယ်ပါ-

ပြန်လည်ဆုံစည်းရန်နေရာ (သင့်အိမ်မှ ဘေးကင်းသည့်အကွာအဝေး)
တည်နေရာအမည် ____________________
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

နောက်ထပ်တည်နေရာ (သင့်အိမ်အနီးအနားတဝိုက်မဟုတ်သော နေရာ)
တည်နေရာအမည် ____________________
လိပ်စာ ____________________
တယ်လီဖုန်း ____________________

လူတိုင်းခေါ်ဆိုရန် ဖုန်းနံပါတ်အနေဖြင့် မိုပြင်ရှိသူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား ရွေးချယ်ပါ။

အမည် ____________________

လိပ်စာ ____________________

အိမ်ဖုန်း ____________________ အလုပ်ဖုန်း ____________________

ဆယ်လူလာနံပါတ် ____________________

ရက်အတော်ကြာနေရမည်ဆိုပါက သင့်အိမ်ရှိ အခန်းတစ်ခန်းကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။

အခန်း ____________________ (အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းအစုံသတ္တေတာကို ထိုအခန်းတွင်း ထားရှိပါ။)

ရွှေ့ပြောင်းထွက်ခွာသည့်အခါ၌ သင့်မိသားစု ရက်အနည်းငယ်ကြာနေထိုင်နိုင်မည့်နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။

တည်နေရာအမည် ____________________

လိပ်စာ ____________________ တယ်လီဖုန်း ____________________

အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းအစုံစာရင်း

အောက်ဖော်ပြပစ္စည်းများသည် သင်၏အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းအစုံသေတ္တာတွင်း ပါရှိသင့်ပြီး အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သောပုံးအတွင်း ထည့်ထားသင့်ပါသည်။

- ❑ ရေဘူး (လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ရက် ရေတစ်ဂါလံနှင့် သုံးရက်စာ)
- ❑ စည်သွပ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြောက်လှန်းထားသော အစားအစာ (လူတစ်ဦးစီအတွက် မပုပ်သိုးနိုင်သော အစားအစာ သုံးရက်စာ။ စည်သွပ်ဘူး ဖောက် တန်ဆာပလာတစ်ခုထည့်ထားရန် အမှတ်ရပါ။)
- ❑ ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယို
- ❑ ဓါတ်မီး
- ❑ ရေဒီယိုနှင့် ဓါတ်မီးအတွက် ဓါတ်ခဲအပိုများ
- ❑ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းအစုံသေတ္တာ
- ❑ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါး
- ❑ သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများနှင့် ခိုင်ခံ့သောရှူးဖိနပ်များ
- ❑ အကွေ့ြေဝယ်ကတ်အပို
- ❑ အပိုပိုက်ဆံ
- ❑ ခိုင်ခံ့သော အမှိုက်အိတ်များ
- ❑ သင့်အိမ်တွင် မွေးကင်းစကလေးငယ် တစ်ဦးရှိပါက ဖော်မြူလာနှင့် ကလေးအစားအစာ

သတင်းအချက်အလက်များကို နားစွင့်ပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရမည်၊ မည်သည့်နေရာသို့သွားရောက်ရမည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို နားစွင့်ပါ။ မိုကြောင်တီနှင့် ပြည်နယ်တာဝန်ရှိသူများ သည် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များ ပုလုပ်ထားရှိပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်အတွင်း ၎င်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပြါသည်။

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်အချက်များ-

- ❑ သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် အရေးပေါ်နှင့် ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာခြင်း အစီအစဉ်များကို သိရှိထားပါ။ (ရေနှင့် စည်သွပ်ထားသော အစားအစာ၊ ဓါတ်မီး၊ ဓါတ်ခဲသုံး ရေဒီယို၊ လဲဝတ်ရန် အဝတ်အစားများနှင့် ရှူးဖိနပ်တစ်စုံတို့ကို သင့်စားပွဲ သို့မဟုတ် လော်ကာထဲ၌ ထားရှိထားပါ။)
- ❑ သင်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုနိုင်ငံသားတစ်ဦး သို့မဟုတ် အထူးပြုစုကုသရေးအဆောက်အဦ၌နေထိုင်သော မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပါက အဆောက်အဦ၏အရေးပေါ်နှင့် ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာရေးအစီအစဉ်များ ကို ဆန်းစစ်ထားပါ။
- ❑ သင်သည် အိမ်တွင်နေထိုင်သော မသန်စွမ်းသူ သို့မဟုတ် အထူးဆေးကုသရေးလိုအပ်ချက်များရှိသူ တစ်ဦး ဖြစ်ပါက အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း သင့်အားကူညီနိုင်သူများကို ခွဲခြားသိရှိထားပါ။
- ❑ သင့်ကလေးငယ်၏ကျောင်း သို့မဟုတ် နေ့ပိုင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစင်တာရှိ အရေးပေါ် အစီအစဉ်များကို လေ့လာထားပါ။ (သင်နှင့် အခြားမိသားစုဝင်တစ်ဦး၏ လက်ရှိ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ ၎င်းတို့ထံ၌ ရှိပါစေ။)
- ❑ သင့်ကားထဲ၌ သယေ်ပြီး ြသယ်ပြောင်းနိုင်သော အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းအစုံသေတ္တာကို အမြဲတမ်းစထေားရှိပါ။ (ရေတစ်ဂါလံ၊ အစားအစာစည်သွပ်ဘူးအများအပြားနှင့် စည်သွပ်ဘူးဖောက်တန်ဆာပလာတစ်ခု၊ လူဝင်အိပ်နိုင်သည့် အိပ်ရာအိတ် သို့မဟုတ် စောင်အပို၊ အပိုပိုက်ဆံနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါစေ။)
- ❑ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ပြင်ဆင်ရာတွင် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ဤအချက်အလက်များအား သင့်မိသားစုတစ်ခုလုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်စရေန်အတွက် ဒေသန္တရ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနထံ ဆက်သွယ်ပါ။

မစ္စဆိုရီ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများဌာန
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

မစ္စဆိုရီပြည်နယ် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ် စီမံခန့်ခွဲရေးအေဂျင်စီ
P.O. Box 116, Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

#838 - R06-20