



ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ခြင်း

မရှိမဖွံ့ လိုအပ်သောအရာအားလုံးကို အသင့်ထားရှိပါ

ရှင်သန်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ပစ္စည်းများ ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ထားခြင်းသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းစာရင်း ပြုစုရန် သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဖွံ့ဖြိုးမှုကွန်ရက်ထဲမှ လူတိုင်းနှင့်အတူ ဆောင်ရွက်ပါ။

လိုအပ်သောပစ္စည်းများစွာသည် အိမ်တွင် ရှိပြီးသား ဖြစ်နေဖို့ များပါသည်။ တစ်ခုခုဝယ်စရာ လိုအပ်ပါက တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အားလုံးကို ဝယ်စရာမလိုကြောင်း သတိပြုပါ။ သီတင်းပတ်များစွာ၊ လပေါင်းများစွာ ဈေးသွားဝယ်တိုင်း ပစ္စည်းနည်းနည်းချင်း ဝယ်နိုင်ပါသည်။



ဤစစ်ဆေးစရာများ စာရင်းကို ဖြည့်ပါပြီးသည်အထိ ရှစ်ခဲသင်္ဘောတင်ပေါ်တွင် အသင့်တင်ထားပါ။

ရှင်သန်ရေး ပစ္စည်းများ အကဲပြုခြင်း

ဓာတ်မီး



မှတ်ချက်။
ဓာတ်မီးများကို ဓာတ်မီးထဲတွင် မထားပါနှင့်။ ခြောက်လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ဓာတ်မီးမလိုသည့် လက်လှည့်ဓာတ်မီးများ ဆောင်ထားရန် စဉ်းစားပါ။ redcross.org.au တွင် Red Cross က အွန်လိုင်းမှ ရောင်းပါသည်။

ရေ



မှတ်ချက်။
အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပြီးနောက်တွင် ဘိုဝင်မှရေကို လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။ တာဝန်ရှိသူများက စိတ်ချရပြီဟု ပြောမှသာ သောက်ပါ။ လေလိုသောဘူးများထဲတွင် ရေကို ၁၂ လအထိ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံး ရေလဲခဲ့သော အချိန်ကို ရေးကပ်ထားပါ။

ငွေကြေး



မှတ်ချက်။
လူအများစုသည် ငွေကြေးများစွာ မဆောင်ထားကြပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေ အစောပိုင်းကာလများတွင် ATM များနှင့် ဘဏ်များ မဖွင့်နိုင်လောက်သေးပါ။ ငွေကြေးအချို့ဆောင်ထားပါက အခြေခံနှင့် အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါမည်။

အစားအသောက်



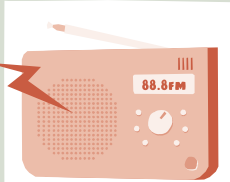
မှတ်ချက်။
မွေးကင်းစအရွယ်များ၊ ကလေးများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် သင့်မိသားစုတွင် နေထိုင်သူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်များကို အမှတ်တံဆိပ်ပါ သင်အိမ်မှ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်ပါက အသင့်ဖြစ်အောင် (အစားအစာ၊ သောက်စရာနှင့် အဆာပြေစားစရာ) အစားအသောက်များ အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ ထားရှိပါ။^၂ အိမ်မှာ နေရပါက ပြင်ဆင်ရလွယ်ကူပြီး တာရှည် အသားခံသော စွမ်းအင်မြင့်မားသည့် အစားအသောက်များ လိုအပ်ပါမည်။



ဆေးများဆောင်ထားပါ

ရှင်သန်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ထုပ်ပိုးသောအခါ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို ထည့်စဉ်းစားခြင်းမှာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သင်လိုအပ်နိုင်သည့် ဆေးဝါးတိုင်းကို ၁၄ ရက်စာ စီစဉ်ထားပါ။

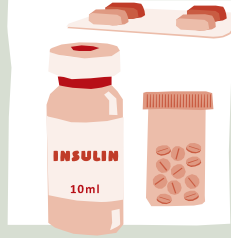
ရေဒီယို
(ဓာတ်ခဲသုံး)



မှတ်ချက်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရေဒီယိုသည် သတင်းအချက်အလက် ရရှိမည့်အကောင်းဆုံးရင်းမြစ် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ သင့်ဒေသခံ ABC ရေဒီယိုနှင့် အခြားဒေသခံ ဝန်ဆောင်မှုများကို လိုင်းများအမှတ်အသား ပြုလုပ်ထားပါ။ လျှပ်စစ်မီး မလိုသော ရေဒီယိုကို ရွေးချယ်ပါ။

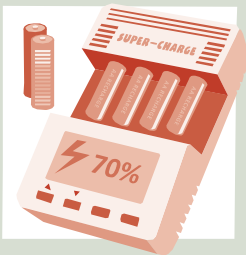
သီးသန့် ဆေးဝါးများနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ



မှတ်ချက်။

သင်လိုအပ်နိုင်မည့် ဆေးဝါးနှင့် ဆေးပစ္စည်းများကို ထည့်စဉ်းစားပါ။ ထိုအတိုင်း ဆေးအမည်၊ သဘက်ရမည့် ပမာဏနှင့် ဆေးညွှန်းစာရွက်များကို စာရင်းပြုစုထားပါ။

အားသွင်းစက်များ



မှတ်ချက်။

သင့်ဖုန်းအတွက် အားသွင်းစက် သို့မဟုတ် အားသွင်းထားသော ဘက်ထရီများ ဆောင်ထားပါ။ ပါဝါမလိုသည့် ခေတ်ဟောင်း ကြိုးဖုန်း တစ်လုံး ထားဖို့လည်း စဉ်းစားပါ။ မီးမလာပါက သင့်တယ်လီဖုန်း အတိချိန်း၌ ယင်းအတွက် လိုင်းဖွင့်ထားနိုင်ပါသေးသည်။

အိမ်သုံးပစ္စည်းများ



မှတ်ချက်။

အိမ်သုံးပစ္စည်းများ ရှိထားပါက သင့်ကိုသန့်ရှင်းလန်းဆန်းစေပြီး ဆေးကုသခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းတို့ မပြုလုပ်နိုင်လျှင်ပင် ပိုမိုအတိုင်းဖျစ်သည်ဟု ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

အကာအကွယ် အဝတ်အစား / စောင်များ



မှတ်ချက်။

သဘာဝပိုင်ဘာသားဖိနပ် ပြုလုပ်သည့် အဝတ်အစားများကို စဉ်းစားပါ။ ဥတုရာသီကိုလည်း ထည့်စဉ်းစားပါ။ တံဆင့်တင်းသော ရွေးဖိနပ်များ၊ ဘွတ်ဖိနပ်များ၊ လုပ်ငန်းသုံး လက်အိတ်များ ထုပ်ပိုးထားပါ။ နုကောခရင်မ်၊ အင်းဆက်ပိုးမွှား ပြင်းသောဆေးနှင့် အပန်းဖြူယံသော ပြေးထုပ်များကို သတိရပါ။

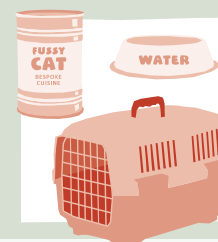
ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများ



မှတ်ချက်။

Red Cross အိမ်သုံး သို့မဟုတ် ကားတွင်းသုံး ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများ ပယ်ယူထားရန်နှင့် ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်းလည်း တက်ထားသင့်ပါသည်။

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အတွက် ပစ္စည်းများ



မှတ်ချက်။

သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် ရေလိုအပ်ချက်ကို ထည့်စဉ်းစားပါ။ သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို မှတ်ပုံတင်ထားပြီး မိုက်ခရိုချစ်ပ် တပ်ပေးထားပါ။

သင်လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းအများစုကို စုပါမားကတ်၊ ကွန်မာဆိုင်၊ ၂ ဒေါ်လာဆိုင်များမှာပင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အိမ်တွင်လည်း တောတွင်းစခန်းချရန် ပစ္စည်းများကဲ့သို့ အသုံးဝင်သော ပစ္စည်းများစွာ အသင့်ရှိနေနိုင်သည်ကို သတိရပါ။

ပန်လည်ထူထောင်ရေး ပစ္စည်းများ အကဲဖြုတ်ခြင်း

အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ၏ စကန်ဖတ်ထားသောပုံများ သို့မဟုတ် မိတ္တူများ

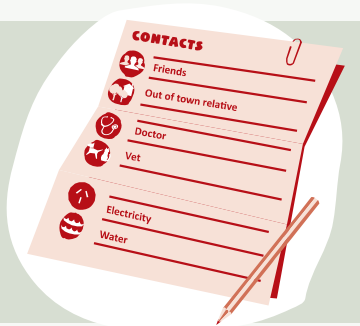


- ပတ်စပို့
- ပေါင်နှံမှု စာချုပ်များ
- သေတမ်းစာများ
- အာမခံ စာချုပ်များ
- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်များ
- ဆေးညွှန်းများ
- လက်ထပ်စာချုပ်နှင့် မွေးစာရင်းများ
- ကျန်းမာရေး ရာဇဝင်များ
- မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုများ
- ကလေး ကာကွယ်ဆေးထိုး စာအုပ်များ။

မှတ်ချက်။

အပျက်အစီး မရှိကြောင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက ရေလုံသော၊ မီးလောင်ဒဏ် ခံနိုင်သော သေတ္တာများကို အသုံးပြုပါ။ စာရွက်စာတမ်း အပိုမိတ္တူများကို အိမ်ရှိ အခြားတစ်နေရာတွင် လုံခြုံစွာထားပါက ပိုကောင်းပါသည်။ အလုပ်စားပုံမှ သွားခတ်ထားသော အဆွယ်မှာ၊ မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ထံမှာ သို့မဟုတ် အင်တာနက်ပေါ်မှာ သိမ်းထား၍ရနိုင်ပါသည်။

သင့်အတွက် REDIPLAN

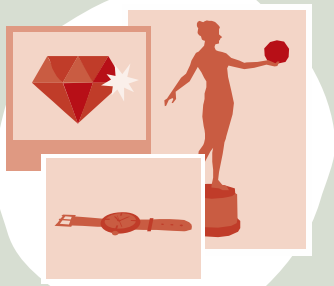


သင်ထွက်ခွာသွားရမည် ဆိုပါက လျှင်လျှင်မနိမ့်မနိမ့်နှင့် အလွယ်တကူ ဆွဲယူသွားနိုင်အောင် စကန်ဖတ်ထားသော ပုံများနှင့် မိဘတို့များကို သိမ်းထားပါ။

အရေးကြီးသည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ဂရုစိုက်သလိုပင် သင့်ကိုယ်ပိုင် ဗီဒီယိုနှင့် ဓာတ်ပုံများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။

အရေးကြီးသည့် အိမ်တွင်းပစ္စည်းများ၊ အထူးသဖြင့် အာမခံ ထားရှိသောအရာများကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။ ဓာတ်ပုံများကို လုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပြီး မိတ္တူများကို သင့်အိမ်ထဲတွင် ထည့်ထားခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ပြီးသွားသောအခါ အာမခံတောင်းဆိုမှု တစ်ခုခုလုပ်ပါက အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တန်ဖိုးရှိသော အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၏ ဓာတ်ပုံများ

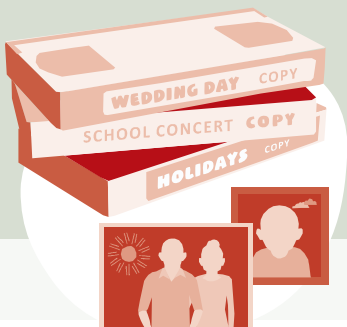


တန်ဖိုးရှိသော အရာများကို ပန်ရယူသောအခါ လျင်မနိမ့် စရေန် ယင်းတို့ကို သင့်အိမ်ထဲတွင် သိမ်းထားသော နရောအား မဖြင့်ဆွဲထားပါ။

တန်ဖိုးရှိသော အရာများကို ကမ်းခြေပင်ထက် မြင့်သော နရောတွင် ကောင်းစွာ သိမ်းထားပါ။ သို့မဟုတ် ရလေ့သော သင်္ဘောများကို အသုံးပြုပါ။

တန်ဖိုးရှိသော အရာများအတွက် မီးခံသေတ္တာဝယ် ထည့်ရန် စဉ်းစားပါ။ အခြားသော အမှတ်တရဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းများထည့်ရန် တောင့်တင်းသော အမှိုက်အိတ် အချို့ ထားရှိပါ။ သို့မှသာ အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ယင်းတို့ကို အချိန်မီ ယူနိုင်ပါမည်။

ဗီဒီယိုနှင့် ဓာတ်ပုံများ ပွားထားခြင်း





ဖျော်ဖြေရေး

ကလေးများကို နှစ်သိမ့်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးဖွယ် မရေရာသော အခြေအနေ၌ ကလေးများကို နှစ်သိမ့်ပေးရန် သူတို့ရင်းနှီးပြီးသားအရာများ လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးများအတွက် အရေးကြီးသောကိစ္စများအကြောင်း သူတို့နှင့် စကားပြောပေးပါ။ ထိုကိစ္စများသည် သင်ကသူတို့အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ထင်သောအရာနှင့် မတူဖို့များပါသည်။

သင့်ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းပို့ပြီး ပြန်စစ်ခြင်း

သင်၏ ရှင်သန်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ပစ္စည်းများ ထည့်ရန် ကျောပိုးအိတ် တစ်အိတ် ထက်ပို၍ လိုအပ်ကခြား တွေ့ရပါမည်။

တောင်တင်းသော၊ ဖြိုနိုင်လျှင် ရလေ့သော သင်္ဘောကို လိုအပ်ပါမည်။

ဘီး သို့မဟုတ် လက်ကိုင်ပါသော၊ ရေလုံသည့်အဖိုး ပါသော သေတ္တာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက အားကစားအိတ်အကြီးစား သို့မဟုတ် ဘီးပါသော ခရီးဆောင်အိတ်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်သေတ္တာကို ဘယ်အရွယ်အစားရှိမှန်း သိအောင် စိစဉ်ထားပါ။

သင်၏ ရှင်သန်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ပစ္စည်းများကို သယ်ရလွယ်ကူသော နေရာတွင် သိမ်းပါ။ သင့်အိမ်ထွက်ပေါက်အနီးမှာ သို့မဟုတ် တံထဲမှာထားပါ။ သင့်ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းစွာ အမှတ်အသား လုပ်ထားပြီး အမှတ်ထဲမှာ အလွယ်တကူ မြင်ရအောင် ရောင်ပြန်ဟပ်ဖြင့် ကပ်ထားပါ။ ထိုနေရာကို သင့်အိမ်သားများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လိုအပ်မှုကွန်ရက်မှ လူတိုင်းက သိအောင်ပြုလုပ်ထားပါ။

သင်၏ ရှင်သန်ရေးနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးရန် သင့်ဖုန်းနှင့် ပြက္ခဒိန်ထဲတွင် နှစ်စဉ် သတ်ပေးချက် သတ်မှတ်ထားပါ။

ပျက်စီးတတ်သော အရာများကို မှတ်ချက်ရေးထားပြီး သင့်ရေချိုးခန်းနှင့် စတိုးခန်းထဲတွင် အလှည့်ကျပြန်သုံးပါ။ သင့်ပစ္စည်းများကို အသစ်လဲလှယ်သင့်ပြီး၊ တိုးပွားလာသော ကလေးများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အပြောင်းအလဲများ၊ နေထိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ စသည့် သင့်နေထိုင်မှု အပြောင်းအလဲများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

