



အောက်ဖော်ပြပါအရေးပေါ် သုံးပစ္စည်းများ သင်နှင့်အတူရှိပြီလား ဆန်းစစ်ပါ။

ပေါ့ပါးပြီး ရေစိုခံကာ သယ်ယူရ လွယ်ကူသော
အိတ်ဖြင့်ထည့်ရန်။

- ☐ ရေနံ ဓာတ်ဆားများ
- ☐ ကြာရှည်ခံအစားအစာများ
- ☐ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများနှင့်
သုံးစွဲနေသည့်ဆေးဝါးများ
- ☐ အရေးပေါ်ခြုံစောင်
- ☐ အဝတ်အစားများ
- ☐ ရေစိုခံမိုးကာ
- ☐ အကြမ်းခံသည့် ဖိနပ်။
- ☐ ဘက်ထရီအပြည့်ရှိသည့်
ဖုန်းနှင့် ရေဒီယို
- ☐ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး/မီးအိမ်နှင့်
ဓာတ်ခဲ အပိုများ
- ☐ ဘက်စုံသုံး အိတ်ဆောင်ခါး၊ ကြိုး
- ☐ ဖယောင်းတိုင်၊ မီးခြစ်
- ☐ အခြားသူများ အာရုံစိုက်မှုရစေရန်
လိုအပ်သည့် ဝီစီ
- ☐ တစ်ကိုယ်ရေသုံး အသုံးအဆောင်များ
(ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်ဆေး)
- ☐ ရေစိုခံအိတ်နှင့် ထည့်ထားသည့်
အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်း၊ ငွေသား
- ☐ ကလေးများ၏ ကျောင်းသုံးပစ္စည်းများ

