

ကပ်ဘေးသုံး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းသေတ္တာ

ကပ်ဘေးသုံး အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းသေတ္တာဆိုသည်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုအတွင်း သင့်အိမ်ထောင်စု လိုအပ်နိုင်သည့် အခြေခံပစ္စည်းများ သိမ်းထား သည့်သေတ္တာဖြစ်သည်။ အခြေခံပစ္စည်းအမျိုးအမည်များကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး သင့်မိသားစုလိုအပ်လာနိုင်သည့် ထူးခြားသောလိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ပြီးဆုံးသွားသည့်အခါ သင်တို့သည် ရက် ပေါင်းများစွာ ရှင်သန်ရပ်တည်ရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း ဆိုသည်မှာ အနည်းဆုံး 72 နာရီစာအတွက် အစားအစာ၊ ရေနှင့် အခြား အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ရှိထားခြင်းဖြစ်သည်။



အကြံပြုထားသော အခြေခံပစ္စည်းအမျိုးအမည်များ

- ရေ (တစ်ဦးစီအတွက် အနည်းဆုံး 3 ဂါလံ)
- အစားအစာ (တစ်ဦးစီအတွက် ရေခဲသေတ္တာမ လိုသော အစားအစာ အနည်းဆုံး 3 ရက်စာ)
- လက်နှင့်ဖောက်ရသည့် သံဘူးဖောက်တံ
- ရေဒီယို (ဘက္ကရီ သို့မဟုတ် လက်နှိပ်ထွန်းရ သော)
- ဓာတ်မီး
- အောက်ပါတို့အတွက် အရန်ဘက္ကရီများ -
 - ဓာတ်မီး
 - ရေဒီယို
 - ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာ
 - သေတ္တာထဲမှာပါသည့် အခြား အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများ
- ဆဲလ်ဖုန်းနှင့် ဆဲလ်ဖုန်းအားသွင်းကြိုး
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ
 - ကလေးအနီးများ
 - အမှိုက်အိတ်များ
 - လက်သန့်ဆေးရည်
 - ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ
- လက်နှင့်အသုံးပြုသော ကိရိယာများ
 - ပလာယာ
 - ဝက်အူလှည့်
 - ဇစ်ပိတ်ကြိုးများ
 - ရေစိုခံတံပ
 - မှန်ဘီလူးမျက်မှန်သုံး ပြုပြင်ရေးသေတ္တာ
- ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာနှင့် အားသွင်းပလပ်
- တိရစ္ဆာန်အစားအစာနှင့် အပိုဆောင်းရေ
 - ရေနှင့် အစားအစာခွက်များ
 - သယ်ဆောင်ရန်ခြင်း သို့မဟုတ် လှောင်အိမ်နှင့် သိုင်းကြိုး
- ဆေးဝါးအထောက်အကူပစ္စည်းများ
 - ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများ
 - အနာသက်သာစေသည့်ဆေးများ၊ ဝမ်းလျှော့ ဝမ်းပျက်သက်သာစေသော ဆေးဝါးများ၊ အစာအိမ်လေနိုင်ဆေး သို့မဟုတ် ဝမ်းနှုတ်ဆေး များကဲ့သို့ ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများ။
 - ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသတိပေး လက်ကောက် သို့မဟုတ် ချိတ်ဆွဲကတ်
 - ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာ
 - ပတ်တီးများ
 - ပိုးသတ်ဆေးအဆီ
 - အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ
 - နှစ်သိမ့်စရာပစ္စည်းများနှင့် အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ
 - ဆူညံသံမကြားရသော နားကြပ်များ၊
 - ကလေးနှစ်သိမ့်ကစားစရာများ
 - အခြားအာရုံခံစားမှု အထောက်အကူပြုပစ္စည်း များ
 - အာမခံကတ်မိတ္တူ
 - သိရှိထားသည့် ဓာတ်မတည့်မှုများစာရင်း

အကြံပြုထားသော အခြေခံပစ္စည်းအမျိုးအမည်များ(ဆက်ရန်).

- စောင့်၊ ဂွမ်းကပ် သို့မဟုတ် လူဝင်အိပ်၍ရသော အိတ်
- ခေါင်းအုံးများ
- အဝတ်အစားအလဲအလှယ် အပြည့်အစုံ
 - အတွင်းခံ
 - ဘောင်းဘီတိုနှင့် တီရှပ်
 - ခြေအိတ်များ
 - ညအိပ်ဝတ်စုံ
- ဝီစီ
- ရာသီအားလုံးအတွက် အပိုအလဲအလှယ် အဝတ်အစားများ
- အကြမ်းခံသည့်ဖိနပ်တစ်ရုံ
- ရေချိုးခန်းစီးဖိနပ်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံး သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ
 - သွားပွတ်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး
 - ဘီး သို့မဟုတ် ဘရပ်ရှ်
 - ချွေးနို့ပျောက်ဆေး
 - ဆပ်ပြာ
 - ခေါင်းလျှော်ရည်
 - ကိုယ်တိုက်အဝတ်စနှင့် တဘက်များ
 - အမျိုးသမီးအသုံးအဆောင်များ
- ဒေသတွင်းမြေပုံများ (အရေးကြီးသောတည်နေရာများနှင့် ခရီးသွားလမ်းကြောင်းများကို ကြိုတင် အမှတ်အသားပြုလုပ်ပါ)
- အရေးပေါ်အခြေအနေ ဆက်သွယ်ရေး အချက်အလက်များ
- မှတ်ပုံတင် သို့မဟုတ် ယဉ်မောင်းလိုင်စင်
- သင့်ဆရာဝန်များ၏ အမည်များနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ
- သင့်ဆေးဝါးများရရှိနိုင်သည့်နေရာ အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ

တိုက်တွန်းထားသော အပိုဆောင်းပစ္စည်းများ

- ငွေသား
- မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ
- အရေးပေါ်အခြေအနေ အကိုးအကား လမ်းညွှန်ချက်များ
- စွယ်စုံသုံးကိရိယာ သို့မဟုတ် အိတ်ဆောင် ဓား
- ဇစ်ပိတ်အိတ်များ
- စခန်းသုံး မီးဖို
 - လောင်စာ
 - မီးခြစ်
 - ရေလုံဘူးတစ်ခုထဲတွင် ထည့်ထားသည့် မီးခြစ်ဆံများ
- စခန်းသုံး မီးဖိုချောင်ပစ္စည်းအစုံ
- စခန်းသုံး ဇွန်း၊ ခက်ရင်းအစုံ/ ပလတ်စတစ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း
- အိပ်ရာခင်းများနှင့် ကြိုး သို့မဟုတ် သေးငယ်သော ခေါင်းမိုးပါ ရွက်ဖျင်တံ (အလုပ်ရှုပ်နေသော အခန်းတစ်ခုတွင် အမြင်အာရုံလှုံ့ဆော်မှုများကို လျော့ချရန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်သီးခြားနေရာ ပြုလုပ်ရန်)
- သင်၏ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာအလုပ်မဖြစ်လျှင် အသုံးပြုမည့် စကားစုများ၊ ရုပ်ပုံများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပြပုံများပါသည့် ရေစိုခံကတ်များ
- မီးသတ်ဆေးဘူး
- စက္ကူနှင့် ခဲတံ
- စာအုပ်များ၊ ပဟေဠိများ၊ ဘုတ်ပြားဂိမ်းများ
- ဖြေဖျော်မှုအတွက် (ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားများနှင့် ဂိမ်းများပါသည့်) လက်ကိုင် အီလက်ထရွန်နစ် ကိရိယာများ

သင့်အစီအစဉ်ကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ

[ready.gov](https://www.ready.gov) ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး <https://www.ready.gov/plan> နှင့် <https://www.ready.gov/kids> မှာ ပံ့ပိုးထားသော ကိရိယာများနှင့် ဂိမ်းများကို လမ်းညွှန်ပြု၍ မိသားစုဆွေးနွေးမှုတစ်ခု စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။