ဆောင်းရာသီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

Burmese

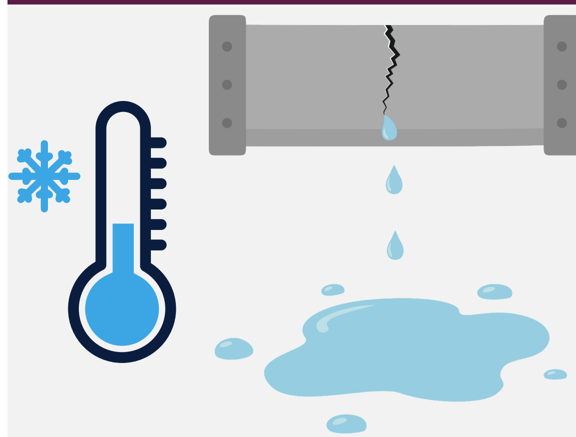
ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားပြည်နယ်တွင် နှင်းများနှင့် ရေခဲမုန်တိုင်းများ အဖြစ်များပြီး သင့်အနေနှင့် ၎င်းတို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။

မုန်တိုင်းမတိုက်မီ သင်၏လျှောက်လမ်းနှင့် ကားထွက်သည့်နေရာတွင် ဆားခဲကို ဖြူးထားနိုင်သည်။ ယင်းမှ နှင်း သို့မဟုတ် ရေခဲ အရည်ပျော်သွားစေရန် ကူညီပေးမည်။

နှင်းအလွန်ကျလာလျှင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဂေါ်ပြားတစ်ခု အသင့်ဆောင်ထားပါ။ ဂေါ်ပြားနှင့်ကော်ရန်လိုအပ်လာပါက နွေးထွေးစွာဝတ်ဆင်ပြီး မကြာမကြာအနားယူပါ။

အထဲတွင် သင်အသုံးမပြုသည့် အခန်းတံခါးများကို ပိတ်ထားနိုင်ပြီး အိမ်ပြင်ပထွက်သည့် တံခါးများ၏အောက်ခြေတွင် တဘက်များ ခု ထားပါ။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက နေရာတစ်ခုမှာ အပူချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်သည်။

သင့်အိမ်တွင်း ရေပိုက်ကွဲအက်သည်အထိ ရာသီဥတု အေးလွန်းနေပါက ကြီးမားသည့် ရေယိုစိမ့်မှုများ မဖြစ်ပွားအောင်တားဆီးရန် ရေကိုပိတ်ထားပါ။



သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာသွားရန် လိုအပ်ပါက လမ်းအခြေအနေများနှင့် ယဉ်မောင်းနှင်မှု ကန့်သတ်ချက်များကို သိရှိစေရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းများကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

AID in PA
Autism and Intellectual Disabilities in Pennsylvania

ASERT
Bringing autism resources together.

ပင်ဆယ်ဗေးနီးယား၏ အော်တစ်ဇင်ဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ၏ ဦးဆောင်ရင်းမြစ်
877-231-4244

ASERT ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို ဖွံ့ဖြိုးရေးဆိုင်ရာပရိုဂရမ်များရုံး၊ လူသားဝန်ဆောင်မှုများ၏ *PA* ဌာနက ထောက်ပံ့သည်။