



သင်၏လမ်းပြမြေပုံနှင့်
ရပ်ရာအသိုက်အဝန်းအတွင်းသို့
ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရေး လမ်းညွှန်

ကိုယ်တိုင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သူများ

မာတိကာဇယား

စကားချီး

အပိုင်း 1 ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပြန်လည်ဆောင်ရွက်ခြင်း

အပိုင်း 2 ကျွန်ုပ်၏ ကာယကျန်းမာရေး

အပိုင်း 3 ကျန်းမာအောင် နေခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်၏ အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေခြင်း

အပိုင်း 4 စိတ်ကျန်းမာရေး

အပိုင်း 5 ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများမှ အပြောင်းအလဲများ

အပိုင်း 6 ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ

ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများ

ရင်းမြစ်များ

စကားချီး

COVID-19 ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်တွင်သာနေထိုင်ကြရသည့် အတွက် အရာများစွာ ပြောင်းလဲသွားပါသည်။

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပျံ့နှံ့ခြင်းကို လျှော့ချရန် သို့မဟုတ် တားဆီးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်ထားသည့် ဘဝနေထိုင်ပုံနည်းလမ်းများကို စွန့်လွှတ်ခဲ့ရပါသည်။
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပိတ်ထားခဲ့သည်။
- လူအများသည် မိမိတို့အိမ်တွင်မနေထိုင်ကြသူများကို မြင်တွေ့ခွင့်မရခဲ့ကြပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့ လူများကို တွေ့ရသည့်အခါ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပွေဖက်ခြင်းများ မပြုနိုင်ခဲ့ကြပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ သွားလိုသည့်နေရာများကို မသွားနိုင်ခဲ့ကြပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေနိုင်သည့်အတွက် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ တပ်ဆင်နေကြရပါသည်။
- လူအများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုနေထိုင်နေကြရပုံများကြောင့် ခံစားချက်များ ရှိနေပါသည် - စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အဆက်အသွယ်ပြတ်ခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် အခြားခံစားချက်များ။

ယခုတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြည်နယ်အစိုးရသည် ပိတ်ထားခဲ့သော သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ထားခဲ့သော အရာအချို့ကို စတင်လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုရန် စီစဉ်နေပါသည်။

- နေရာများကို စတင်ဖွင့်လှစ်နေပါသည်
- ဖွင့်လှစ်ထားသည့်နေရာများတွင် လုပ်စရာကိစ္စများကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နှင့်ပတ်သက်၍ စည်းမျဉ်းသစ်များ ရှိပါသည်။
- အချို့ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပြန်လည်စတင်တော့မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့မှာ မည်သည်တို့ဖြစ်သည်၊ မည်သို့ပြုလုပ်မည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ စီစဉ်နေပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်သည် သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည် -

- ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း မည်သည်ကို မည်သည့်အချိန် တွင် မည်သို့စတင်ပြုလုပ်မည်ကို စဉ်းစားပါ။
- သင့်အတွေးများကို သင့်အတွက် အရေးကြီးသူများနှင့် မျှဝေပါ။
- သင် မည်သည်ကို သဘောတူသည်၊ မည်သည်ကို မရေမရာဖြစ်သည်နှင့် မည်သည်တို့ကို သဘောမတူသည်တို့ကို ကြည့်ပါ။

စကားချီး

ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပုံ -

- မေးခွန်းများကိုကြည့်ပြီး ဖြေပါ။
- လူအချင်းချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခပ်ခွာခွာနေခြင်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ထားပါ - အခြားသူများနှင့် ခွာ၍နေခြင်းဖြစ်သည်။
- မေးခွန်းကဏ္ဍခြောက်ခုရှိပါသည်။
- မေးခွန်းများကို သင်နှစ်သက်ရာ အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြေနိုင်ပါသည်။
- မေးခွန်းတစ်ခုစီကို စဉ်းစားပြီး အဖြေပေးပါ။
- သင်နှင့်ကိုက်ညီသည်ဟု ထင်သောအဖြေအောက်တွင် အမှတ်အသားတစ်ခုခု လုပ်နိုင်သည်။
- သင်သည် မေးခွန်းတစ်ခုကို မည်သို့ဖြေရမည်ကို မသိဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယင်းမှာဖြစ်တတ်ပါသည်။
- လိုအပ်ပါက ကဏ္ဍတစ်ခုစီ၏ အဆုံးတွင် ရှင်းပြပေးရန် အချက်အလက်များ သင်ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။
- သင်သည် မေးခွန်းများကို ကွန်ပျူတာပေါ်တွင် ဖြေဆိုနိုင်သကဲ့သို့ ပရင့်ထုတ်ပြီး လက်နှင့်လည်း ဖြည့်နိုင်ပါသည်။
- သင်သည် မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ ပံ့ပိုးရေးဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှု ညှိနှိုင်းရေးတာဝန်ခံကဲ့သို့ သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးကို သင်နှင့်အတူ ခေါ်၍ ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ သင့်ဘဝနှင့် ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲသည့်အခါ ဤလမ်းညွှန်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် 1 ခုတည်းအဖြစ်စုစည်းပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ထောက်ခံစည်းရုံးရေးအဖွဲ့ (Self-Advocates United as 1 (SAU1)) နှင့် အားလုံးအတွက် ကိုယ်တိုင်ထောက်ခံစည်းရုံးမှုစွမ်းအား ကွန်ရက် (Self Advocacy Power Network for All) အား ဤလမ်းညွှန်ဖန်တီးရာတွင် ၎င်းတို့၏ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများနှင့် အကြံပြုချက်များအတွက် ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ အားလုံးအတွက် ကိုယ်တိုင်ထောက်ခံစည်းရုံးမှုစွမ်းအား ကွန်ရက် (SAPNA) သည် 1 ခုတည်းအဖြစ်စုစည်းပြီး မိမိကိုယ်တိုင်ထောက်ခံစည်းရုံးရေးအဖွဲ့မှ စီမံခန့်ခွဲထားသည့် PA ဖွံ့ဖြိုးရေးအစီအစဉ်များ ရုံး၏ စီမံချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

သင့်တွင် မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ဆီကို aidinpennsylvania@gmail.com မှ ဆက်သွယ်ပါ။

ဤလမ်းညွှန်သည် သင့်အတွက် အထောက်အကူပြုမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

1 ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဆီ ပြန်သွားခြင်း

သင်သည် ယခုအချိန်တွင် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း လုပ်စရာကိစ္စများကို ပြုလုပ်လိုခြင်း ရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းသည် အများအားဖြင့် သင့်အိမ်ပြင်ပသို့ သွားရမည့်နေရာများနှင့် သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် လုပ်ရမည့် အလုပ်များကို ရည်ရွယ်ပါသည်။

ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားချက်များ ရောထွေးနေပါက အဆင်ပြေပါသည်။ သင်သည်တစ်ပြိုင်တည်းတွင် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပူပန်နေနိုင်ပါသည်။ သင့်မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများသည်လည်း ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပူပန်နေနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်းများ	ဟုတ်ကဲ့	မသေချာပါ	မဟုတ်ပါ
ကျွန်ုပ် အိမ်တွင်နေထိုင်စဉ်အတွင်း ဆက်လက်လှုပ်ဆောင်နေလိုသော အကြောင်းအရာသစ်များကို ကျွန်ုပ်လေ့လာနေပါသလား။			
ယခုပြန်မဖွင့်မီတွင် ကျွန်ုပ်လှုပ်ဆောင်လိုခဲ့သော အရာများ ရှိပါသလား။			
ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သွားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဟု ခံစားရသော ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ နေရာများ ရှိပါသလား။			
ယခုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သွားရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါဟု ခံစားရသော ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းမှ နေရာများ ရှိပါသလား။			
သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုမျှဝေရန်			

2 ကျွန်ုပ်၏ကာယကျန်းမာရေး

သင့်တွင် ကာယကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ ရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။ အချို့ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်စရာများမှာ သင့်အား COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ်ပိုများစေနိုင်ပါသည်။

သင်သည် ရုပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း ပြုလုပ်ချင်သည့်အရာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ သင်၏ ကာယကျန်းမာရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

မေးခွန်းများ	ဟုတ်ကဲ့	မသေချာပါ	မဟုတ်ပါ
ကျွန်ုပ်တွင် COVID-19 မတိုင်မီ ကျန်းမာရေး ပူပန်စရာများ ရှိခဲ့ပါသလား။			
COVID-19 စတင်ချိန်မှစပြီး ကျွန်ုပ်တွင် ကျန်းမာရေး ပူပန်စရာအသစ်များ ရှိပါသလား။			
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူတစ်ဦးမှ ကျွန်ုပ်အား COVID-19 ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သည်ဟု ပြောထားပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် ယခုနေမကောင်းဖြစ်နေပါသလား။			
ကျွန်ုပ်နေမကောင်းဖြစ်နေပါသည်ဟုပြောလျှင် လူများက နားလည်ပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် နေမကောင်းဖြစ်နေသူတစ်ဦးဦးအနားတွင် နေခွဲဖူးပါသလား။			

သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုမျှဝေရန်

3 ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်၏အန္တရာယ်များကို လျော့ချခြင်း

သင်ကိုယ်သင် ကျန်းမာစွာမည်သို့နေထိုင်ရမည်ကို သိရှိခြင်းရှိမရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်သည် COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံရမည့် အန္တရာယ်မှ လျော့ချနိုင်မည့် အရာများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဤအရာများကို “ရောဂါကူးစက်မှု ထိန်းချုပ်ရေးအစီအမံများ” ဟု ခေါ်ပါသည်။

သင်သည် စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း အဆောက်အဦးတစ်ခုအတွင်း ရှိနေချိန်တွင် သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို အုပ်ထားသည့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တစ်ခု တပ်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တစ်ခု မတပ်ဆင်နိုင်သည့်အချိန်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက် လုပ်သော အရာများကို လုပ်ရန်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း လက်ဆေးခြင်းကဲ့သို့ စည်းမျဉ်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှန်ပင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေပါသည်။

မေးခွန်းများ	ဟုတ်ကဲ့	မသေချာပါ	မဟုတ်ပါ
ကျွန်ုပ်လက်ဆေးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်အကူအညီလိုအပ်ပါသလား၊ ကျွန်ုပ်၏လက်ကို မကြာခဏသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အဆင်ပြေပါသလား။			
ကျွန်ုပ်တိုင် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) များရှိပြီး တပ်ဆင်ရန် အဆင်ပြေပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် (မိသားစု သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးရေးဝန်ထမ်းများနှင့် မဟုတ်ဘဲ) အခြားသူများနှင့် 6 ပေခွာ၍ လူအချင်းချင်းခပ်ခွာခွာနေရမည့် စည်းမျဉ်းကို နားလည်ပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသည့်အခါ ဖုံးအုပ်နိုင်ပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏အလုပ်/နေပိုင်းအစီအစဉ်/ လုပ်အားပေးအလုပ်တို့တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းအသစ်များကို လိုက်နာနိုင်ပါသလား။			
သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုမျှဝေရန်			

4 စိတ်ကျန်းမာရေး

သင်တွင် စိတ်ပိုင်း သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တစ်ခုခုရှိမရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စိတ်ပိုင်းနှင့် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် လူအများ တွေးပုံ၊ ခံစားပုံနှင့် ပြုမူပုံကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူအများ မည်သို့တွေးပုံ၊ ခံစားပုံ သို့မဟုတ် ပြုမူပုံအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် COVID-19 ကပ်ရောဂါကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှ စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ လူအချို့တွင် ဆေးရုံတက်ရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦး ဆုံးပါးခြင်းကဲ့သို့ အလွန်ခက်ခဲသော အခြေအနေများ ကြုံခဲ့ရနိုင်ပါသည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများစွာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အလွန်ခက်ခဲသော အခြေအနေများကို စိတ်ဒဏ်ရာဟု ခေါ်သည်။

မေးခွန်းများ	ဟုတ်ကဲ့	မသေချာပါ	မဟုတ်ပါ
ကျွန်ုပ်တွင် စိတ်ပိုင်း သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ အသစ်များ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသည်များ ရှိပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ထိခိုက်အောင်လုပ်မိခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်နေပါသလား။			
ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်စီမံရာ၌ အခက်အခဲကြုံနေရပါသလား။			
ကျွန်ုပ်တွင် ကျွန်ုပ်ခံစားနေရသည့်အကြောင်းများကို ပြောပြရန် တစ်စုံတစ်ဦး ရှိပါသလား။			
ကျွန်ုပ်အလေးထားရသူတစ်ဦး မကြာမီက ဆုံးပါးခဲ့ပါသလား။			
ကျွန်ုပ်ကြုံကြုံခံ ဖြေရှင်းရန်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေပြီး ကျွန်ုပ်အတွက်မကောင်းသော အရာများကို လုပ်ခဲ့ပါသလား။			

သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုမျှဝေရန်

5 ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များရှိ အပြောင်းအလဲများ

သင်၏ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များတွင် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်မှုရှိမရှိကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုမှာ အစာစားခြင်းနှင့် အိပ်ခြင်းကဲ့သို့ အရာများကို သင်နေတိုင်းပြုလုပ်သည့် ပုံစံဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်သော နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုရှိခြင်းသည် သင်ကို ခံစားချက်ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးပါသည်။ အလုပ်များကို ပို၍လွယ်လွယ်ကူကူပြီးမြောက်အောင် ကူညီပေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုများရှိနေသည့်အခါ ကောင်းမွန်သော နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု ထားရှိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ယင်းမှာ တစ်နေ့တာအတွင်း လူတစ်ဦးပြုလုပ်လိုသည့်အရာများအားလုံး ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

မေးခွန်းများ	ဟုတ်ကဲ့	မသေချာပါ	မဟုတ်ပါ
ကျွန်ုပ်အတွက် အရေးပါသောလူများနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ရန် ခက်ခဲနေပါသလား။			
COVID-19 မတိုင်မီက ပြုလုပ်ခဲ့သော အရာများကို ကျွန်ုပ်အခုထိ လုပ်နေနိုင်သေးပါသလား။			
COVID-19 ကာလတွင် စတင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အသစ်အသစ်သော အရာများကို ကျွန်ုပ်ဆက်လက်ပြုလုပ်လိုပါသလား။			
COVID-19 ကာလအတွင်း စတင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့် အရာများတွင် ကျွန်ုပ်ဆက်လက်ပြုလုပ်လိုခြင်းမရှိသောအရာများ ရှိပါသလား။			
ကျွန်ုပ် လိုအပ်သည့်၊ လိုလားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ ရရှိနေပါသလား။			
COVID-19 စတင်ချိန်မှစပြီး ကျွန်ုပ်အိပ်ချိန်ပမာဏ သို့မဟုတ် အိမ်ချိန်များတွင် အပြောင်းအလဲများစွာရှိပါသလား။			

သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုမျှဝေရန်

6 ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ

သင့်တွင် မှန်ကန်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ရှိမရှိ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ယခုအခါ အသိုက်အဝန်းအတွင်း အရာအားလုံး ပြောင်းလဲနေမည်။ သင်လုပ်လိုသည့် အရာများအတွက် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းသစ်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်နှစ်သက်သည့် နေရာအချို့မဖွင့်လှစ်သေးသည့်အတွက် သင်သည် အခြားနေရာများသို့ သွားရနိုင်ပါသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့် ယခုအခါတွင် သင်လိုအပ်ချက်များ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း အောင်မြင်နိုင်ရန်အတွက် အသစ်ဖြစ်သော သို့မဟုတ် မတူညီသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

Questions	Yes	Not Sure	No
ကျွန်ုပ်၏ ဝန်ဆောင်မှုများမှာ COVID-19 မတိုင်မီကနှင့် ယခုကွာခြားသွားပါသလား။			
ကျွန်ုပ်ဆက်လက်အလိုရှိသော ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုများ ရှိပါသလား။			
ကျွန်ုပ်ဆက်လက်အလိုမရှိတော့သော ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုများ ရှိပါသလား။			
ကျွန်ုပ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း ပြန်သွားသည့်အခါ ဝန်ဆောင်မှုများပိုမို သို့မဟုတ် မတူညီသော ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါမည်လား။			
ကျွန်ုပ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း ပြန်သွားသည့်အခါ ကျွန်ုပ်အား ကူညီပေးနိုင်မည့် အထောက်အကူပြုနည်းပညာများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား။			
သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုမျှဝေရန်			

ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများ

အလားတူအတွေ့အကြုံရှိသည့် အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများတွင် သင်နှင့် သင်၏ ပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့အား အသိုက်အဝန်းအတွင်း ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန် စီစဉ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်မည့် ရင်းမြစ်များနှင့် အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။

1 ခုတည်းအဖြစ်စုစည်းပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ထောက်ခံစည်းရုံးခြင်း (SAU1)

1 ခုတည်းအဖြစ်စုစည်းပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ထောက်ခံစည်းရုံးခြင်းအဖွဲ့မှာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ စုစည်းပြီး ဗဟုသုတများ မျှဝေလျက် အခြားသူများအား လုပ်ပိုင်ခွင့်ရရှိစေကာ မိမိတို့ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းများနှင့် လူအများ၏ ဘဝများကို ပြောင်းလဲရန် မိမိတို့၏ သဘောထားများကို ပြောင်းလဲနိုင်မည့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုကို မျှော်မှန်းထားသည့် အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ <https://www.facebook.com/SAU1PA/>

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး ယူနစ်များ

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး ယူနစ်များ (HCQUs) သည် ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူ အသိုက်အဝန်း ဝန်ဆောင်မှုစနစ်အတွက် ကာယနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်များအတွင်း စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အရည်အသွေးများ တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး အချက်အလက်များနှင့် ဗဟုသုတများ ပံ့ပိုးပေးပြီး တိုးတက်စေရန် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

<https://www.myodp.org/mod/page/view.php?id=7699>

ပံ့ပိုးပေးရေး အုပ်စုများ

ကျွန်းခြင်းဖြစ်သည့် ပြည့်နယ်တစ်ဝှမ်းရှိ စီရင်စုမှ သိရှိထားသည့် ပံ့ပိုးရေးအုပ်စု စာရင်းတစ်ခုကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဤပံ့ပိုးရေး အုပ်စုများအနက် အများစုမှာ အော်တစ်ဇင်သီးသန့်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အချို့မှာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော မသန်စွမ်းအုပ်စုအတွက် အထွေထွေ ပံ့ပိုးပေးရေး အုပ်စုများဖြစ်ပါသည်။

<https://paautism.org/support-groups/>

အော်တစ်ဇင်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပညာရေး၊ ရင်းမြစ်များနှင့် သင်တန်းပေးခြင်း (ASERT)

ASERT (အော်တစ်ဇင်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပညာရေး၊ ရင်းမြစ်များနှင့် သင်တန်းပေးခြင်း) သည် အသက်အရွယ်မျိုးစုံရှိ အော်တစ်ဇင်ဝေဒနာသည်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် ကုထုံးများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ပံ့ပိုးပေးနေသူများ ပူးပေါင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။

<http://paautism.org>

PA မိသားစုကွန်ရက်

PA မိသားစုကွန်ရက်သည် မိသားစုအကြံပေးများမှတစ်ဆင့် အချက်အလက်များ၊ ဆက်သွယ်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ပေးပါသည်။ PA မိသားစုကွန်ရက်သည် လူတစ်ဦးစီအား ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် အဖြစ်အပျက်များ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ စီစဉ်ရေးဆွဲမှုများကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

<https://www.visionforequality.org/pa-family-network/>

ရင်းမြစ်များ

အောက်ပါတို့မှာ ရင်းမြစ်အချို့ဖြစ်ပါသည်။ သင်ပို့မိလေ့လာနိုင် အောင် ကူညီပေးနိုင်မည့်အရာများ ရှိပါသည်။ သင်များများပို့လေ့လာလေ သင်တွင် ဗဟုသုတပိုရှိလေဖြစ်ပါသည်။ မှတ်ထားပါ - ဗဟုသုတသည် စွမ်းအားဖြစ်သည်။

ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းရှိ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဆီ ပြန်သွားခြင်း

ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်း

ဤရင်းမြစ်မှ သင့်ခံစားချက်များကို နားလည်ရန်နှင့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေမည့် အဆင့်များကို နားလည်စေရန် အချက်အလက်များ ပေးပါသည်။

<https://paautism.org/resource/community-covid-self-advocates/>

သင်ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ရှာဖွေခြင်း

ဤရင်းမြစ်မှ သင်အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အခါ သင်ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများကို ရှာဖွေရန် အကြံပြုချက်များ ရရှိစေပါသည်။

<https://asdnex.org/resource/activities-community-social-recreation/>

အစီအစဉ်ချမှတ်ရေး လမ်းကြောင်း ဤနည်းလမ်းသည် သင်၏ ရည်မှန်းချက်များဆီ ဦးဆောင်သွားသော သို့မဟုတ် ဝေးကွာသွားစေသော ယခင်ဘဝအတွေ့အကြုံများကို အလေးပေးဖော်ပြပြီးနောက် ရည်မှန်းချက်များအတွက် နေရာနှင့် ရှေ့သို့ရောက်ရှိရန် ရှောင်ရှားရမည့် အရာများကို သိရှိစေပါသည်။

<https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/>

ရင်းမြစ်များ

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေး

ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန COVID-19

ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးဌာနမှ အချက်အလက်များနှင့် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ရင်းမြစ်များ ပါဝင်ပါသည်။

<https://www.health.pa.gov/topics/disease/coronavirus/Pages/Coronavirus.aspx>

COVID-19 ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ကာယကျန်းမာရေး စောင့်ကြည့်ခြင်းအခြေအနေ

ဤရင်းမြစ်သည် COVID-19 အကြောင်း အချက်အလက်များနှင့် သင်၏ ကာယကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ရန် အကြံပြုချက်များ ရရှိစေပါသည်။ <https://paautism.org/resource/monitoring-health-prevention-covid/>

နေမကောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် လူမှုဇာတ်ကြောင်း

ဤလူမှုဇာတ်ကြောင်းသည် သင်နေထိုင်မကောင်းပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နှင့်ပတ်သက်သည့် ရုပ်ပြလမ်းညွှန်တစ်ခုကို ပေးပါသည်။

<https://paautism.org/resource/not-feeling-well-social-story/>

COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ဆောင်ရွက်ဖွယ်စာရင်း

ဤရင်းမြစ်သည် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ရာ၌ အသုံးပြုနိုင်မည့် ဆောင်ရွက်ဖွယ်စာရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

<https://paautism.org/resource/checklist-symptoms-covid-19/>

COVID-19 ကာလအတွင်း ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်း

ဤရင်းမြစ်မှ သင်၏ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ပံ့ပိုးပေးရမည်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံပြုချက်များ ပေးပါသည်။ <https://paautism.org/resource/advocating-for-health-covid19/>

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် သတင်းအချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သတိဖြင့် ဖတ်ရှုပါ

ဤရင်းမြစ်မှ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်ရသော သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်မည့် နေရာများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://paautism.org/resource/coronavirus-information-research/>

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များအတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်း

ဤဗီဒီယိုမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များအတွက် ပံ့ပိုးပေးပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://aidinpa.org/advocating-for-your-healthcare-needs/>

ရင်းမြစ်များ

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်၏အန္တရာယ်များကို လျော့ချခြင်း

ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တစ်ခုတပ်ဆင်ခြင်း လူမှုဇာတ်ကြောင်း

ယင်းမှာ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တစ်ခု တပ်ဆင်ရန်နှင့် အဆင်ပြေသည်
ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တစ်ခု ရှာတွေ့ရန် အရေးကြီးပုံအကြောင်း ရှင်းပြထားသည့်
ပုံပြရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

<https://paautism.org/resource/wearing-mask-social-story/>

လူချင်းခပ်ခွာခွာနေထိုင်ရေး လူမှုဇာတ်ကြောင်း

ယင်းမှာ လူအချင်းချင်းခပ်ခွာခွာနေထိုင်ရေး၊ ဘေးကင်းသော အကာအဝေးတစ်ခု
မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် လိုအပ်မည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍
ရှင်းပြထားသော ပုံပြရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

<https://paautism.org/resource/social-distancing-social-story/>

လက်ဆေးခြင်း လူမှုဇာတ်ကြောင်း

ယင်းမှာ လက်ဆေးခြင်း၏ အရေးပါပုံနှင့် လက်ကိုသေချာဆေးကြောပုံအကြောင်း
ရှင်းပြထားသည့် ပုံပြရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

<https://paautism.org/resource/hand-washing-social-story/>

ကိုယ်တိုင်လုံဆော်စည်းရုံးသူများအတွက် လက်ဆေးကြောခြင်း

ယင်းမှာ လက်ဆေးခြင်းကိုရှင်းပြပြီး လက်ကိုစနစ်တကျဆေးကြောပုံကို
လက်တွေ့ပြသထားသည့် ဗီဒီယိုများ ဖြစ်သည်။

<https://aidinpa.org/handwashing-for-self-advocates/>

ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်းရှိ အပြောင်းအလဲများ

ဤရင်းမြစ်သည် သင် အသိုက်အဝန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ ကြိုတော်ရနိုင်သည့်
အပြောင်းအလဲများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ရရှိစေပါသည်။

<https://paautism.org/resource/changes-in-the-community/>

ရင်းမြစ်များ

စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာဘာလဲ လူမှုဇာတ်ကြောင်း

ယင်းမှာ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုတာ ဘာလဲနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြထားသည့် ပုံပြရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

<https://paautism.org/resource/trauma-social-story/>

ကောင်းကောင်းနေပါ၊ ကောင်းကောင်းစဉ်းစားပါ စိတ်ကျန်းမာရေးရင်းမြစ်များ

ယင်းမှာ စိုးရိမ်လွန်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျရောဂါနှင့်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရင်းမြစ်များစုစည်းမှု ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖြေလျော့ခြင်းနှင့် ကြံ့ကြံ့ခိုင်ဖြေရှင်းခြင်း နည်းပျူဟာများ ပါဝင်သည်။

<https://paautism.org/resource/be-well-mental-health/>

ကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦး ရှာဖွေရွေးချယ်ခြင်း

ဤရင်းမြစ်သည် ကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦး မည်သို့ရှာဖွေရွေးချယ်ရ မည်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://paautism.org/resource/finding-choosing-therapist-services-provider/>

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို စီမံခြင်း

ဤဗီဒီယိုသည် သင်ကြိုတွေ့ရနိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ခက်ခဲသော ခံစားမှုများကို မည်သို့စီမံရမည်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များနှင့် အကြံပြုချက်များ ပေးပါသည်။

<https://aidinpa.org/managing-stress-and-emotions/>

အပျက်သဘော အတွေးများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ဤဗီဒီယိုသည် အပျက်သဘောအတွေးများကို စီမံပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ပေးပါသည်။

<https://aidinpa.org/dealing-with-negative-thoughts-and-maintaining-a-sense-of-control/>

ASDNext Blog: ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း ခရီး

အော်တစ်ဇင်လူငယ်တစ်ဦးရေးသားသော ဤဘလော့ဂ်သည် ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးဆုံးရှုံးရပြီးနောက် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံအကြောင်းကို ပြောပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

<https://asdnnext.org/blog/grief-learning-and-healing/>

ASDNext Blog: စိတ်ဖိစီးစရာကာလများအတွင်း အနုပညာနှင့် ဖော်ပြချက်

အော်တစ်ဇင်လူငယ်တစ်ဦးရေးသားသည့် ဤဘလော့ဂ်သည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းရန် အနုပညာကို အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း ပြောပြထားပါသည်။

<https://asdnnext.org/blog/art-and-expression-stress/>

ရင်းမြစ်များ

ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များရှိ အပြောင်းအလဲများ

ရင်းနှီးသောနေရာများရှိ စည်းမျဉ်းသစ်များ

ဤဗီဒီယိုသည် သင် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းထဲသို့ သွားသည့်အခါ ချမှတ်ထားနိုင်သည့် စည်းမျဉ်းသစ်အချို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://aidinpa.org/new-rules-in-familiar-places/>

ပြောင်းသာပြင်သာရှိပြီး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အသစ်များကို စတင်ခြင်း

ဤဗီဒီယိုသည် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အသစ်များ စတင်ရန်နှင့် ပို၍ပြောင်းသာပြင်သာရှိအောင် သင်ယူနိုင်ရန် အချက်အလက်များနှင့် အကြံပြုချက်များ ပေးပါသည်။

<https://aidinpa.org/being-flexible-and-starting-new-routines/>

ရုပ်ပုံရင်းမြစ်များ

ယင်းမှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် အချိန်ဇယားများ ထားရှိရာတွင် အသုံးဝင်နိုင်မည့် ရုပ်ပြအချိန်ဇယားများနှင့်ပတ်သက်သည့် မှီငြမ်းရင်းမြစ်အစုဖြစ်သည်။

<https://paautism.org/resource/visual-supports-autism/>

ASDNext Blog: ပြောင်းလဲရမည့်အချိန်

အော်တစ်ဇင်လူငယ်တစ်ဦးရေးသားသည့် ဤဘလော့ဂ်မှာ အပြောင်းအလဲများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့် ပတ်သက်ပါသည်။

<https://asdnext.org/blog/time-to-change/>

ASDNext Blog: အိပ်မပျော်ခြင်း

အော်တစ်ဇင်လူငယ်တစ်ဦးရေးသားထားသည့် ဤဘလော့ဂ်မှာ COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် အပြောင်းအလဲများကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်းကို ဖြေရှင်းပုံအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

<https://asdnext.org/blog/cant-sleep/>

ဘဝအတွေ့အကြုံအတွဲများမှ အမြန်လမ်းညွှန်များ <https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/exploring-the-life-stages/>

ဤလမ်းညွှန်များသည် သင်နှင့်နောက်ထပ်များကို မည်သို့ဖြစ်လိုသည်နှင့် သင်၏လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များသည် သင်အလိုရှိသော ဘဝကို မည်သို့ဆောင်သွားနိုင်ကြောင်း တွေးတောနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

- လူကြီးအရွယ်သို့ ကူးပြောင်းရန် အလေးပေးခြင်း၊ အထက်ပါလင်ခ်မှ ဒေါင်းလုတ်ဆွဲပါ
- လူကြီးအရွယ်ကို အလေးပေးခြင်း၊ အထက်ပါလင်ခ်မှ ဒေါင်းလုတ်ဆွဲပါ

ရင်းမြစ်များ

ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ

အွန်လိုင်းမှကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း (Telehealth)

ဤရင်းမြစ်သည် အွန်လိုင်းမှ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း (Telehealth) ကို အသုံးပြုလျက် လူမှုရေးအရ ခပ်ခာခာနေချိန်အတွင်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများနှင့်ဆက်လက်ချိတ်ဆက်နေခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://paautism.org/resource/telehealth-covid19/>

အိမ်တွင် အဆက်အသွယ်မပြတ် ချိတ်ဆက်နေခြင်း

ဤရင်းမြစ်သည် လူအချင်းချင်း ခပ်ခာခာနေချိန်အတွင်း မိတ်ဆွေများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပံ့ပိုးရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်နေထိုင်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။

<https://paautism.org/resource/staying-connected-home-covid/>

ASDNext Blog: အဆက်အသွယ်မပြတ်နေခြင်း

အော်တစ်ဇင်လူငယ်တစ်ဦးရေးသည့် ဤဘလော့ဂ်သည် လူအချင်းချင်းခပ်ခာခာနေချိန်နှင့် သီးခြားခွဲနေချိန်များအတွင်း အခြားသူများနှင့် မည်သို့အဆက်အသွယ်မပြတ်နေထိုင်ပုံအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

<https://asdnex.org/blog/staying-connected/>

အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်အတွက် လူပုဂ္ဂိုလ် ဗဟိုပြု အချက်အလက်မှတ်တမ်းစု ဤအချက်အလက်မှတ်တမ်းစုကို 11x17 စာရွက်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်မည့် စာစောင်ငယ်အဖြစ် စီစဉ်ရေးဆွဲထားပါသည်။ ၎င်းတွင် လမ်းကြောင်းစီစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ဘက်စုံပံ့ပိုးရေး ကြယ်စင်များ ပါဝင်သည်။ ဤနည်းလမ်းသည် သင့်ရင်းမှန်းချက်အား အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရေးနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးမှုများနှင့်ချိတ်ဆက်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

<https://www.lifecoursetools.com/lifecourse-library/foundational-tools/person-centered/>