do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင်ပေးသည်။

ပန်းတိုင် - သင့်မိသားစု ၏ တစ်သီးတစ်ခြား ဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ကို သိရှိထားပါ ပြင်ဆင်ထားပါ။

တစ်သီးတစ်ခြားဖြစ်သော မိသားစု လိုအပ်ချက်များ

အိမ်ထောင်စုတိုင်းသည် ကွာခြားပါသည်။ သင့်အိမ်တွင် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ် သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သောကလေး တစ်ဦး ရှိပါသလား ။ သင့်မိသားစု ရှိ တစ်ဦးတစ်ယောက် တွင် ဆေးဝါးလိုအပ်သော ရောဂါ တစ်ခု ရှိပါသလား။ သင့် တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် တစ်ကောင် ရှိပါသလား ။ သဘာဝဘေးဒဏ် မတိုက်ခတ်မီ ၊ သင့်မိသားစု ၏ တစ်သီးတစ်ခြားဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ကို သင့်မိသားစု နှင့် ပြောဆိုပါ။ သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင်လိုအပ်နိုင်သည့် အထူးပစ္စည်းများ ကို စာရင်းတစ်ခု လုပ်ထားပါ။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

☐ သင့် အိမ်ထောင်စု ၏ တစ်သီးတစ်ခြား ဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ကို ဖော်ထုတ်ရန် မိသားစုဝင်များ နှင့် အတူထိုင်ပါ။

မည်သည့်ပစ္စည်း အမျိုးအစားများ သည် သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များ 72 နာရီ အတွက် မရှိမဖြစ်သည်မှာ ဘာများနည်း ။ ဤတွင် နမူနာ အချို့ရှိပါသည် ၊ ၎င်းတို့သည် သင့်မိသားစု အတွက် တစ်သီးတစ်ခြား ဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

- နို့စို့ကလေးများ နှင့် ကလေးသူငယ်များ
- ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း ဆေးဝါးများ (သုံးရာစာ ကို သင့်နှင့် အတူထားပါ)
- ကျန်းမာရေး နှင့် ဆက်နွယ်သည့် ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါသည်လိုအပ်သည့် ဆေးထိုးပြွန်တံ များ ၊ အရက်ပျံစွတ်ထားသည့်သုတ်စရာများ နှင့် သွေးသကြားဓါတ်စစ်မီတာ ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ)
- အထောက်အကူပြုသည့် ကိရိယာများ (မျက်မှန်များ ၊ ကြိမ်တုတ်များ စသဖြင့်)
- အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ

သင် အလျင်လိုနေသည့်အခါတွင် ၊ သေးငယ်ပြီး အရေးကြီးသည့် ပစ္စည်းများ ကို မေ့ရန် လွယ်ကူပါသည်။ ကလေးသေးခံပစ္စည်းများ နှင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်အစားအစာ ကဲ့သို့ အသုံးများသည့် ပစ္စည်းများ ကို သဘာဝဘေးဒဏ် ပြီးဆုံးပြီးနောက်ချက်ချင်းရှာရန် မလွယ်ကူနိုင်ပါ။ တံဆိပ်အသစ် အစားအစာ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် ကို စမ်းသုံးခြင်း သို့မဟုတ် သက်သောင့်သက်သာ ပစ္စည်း ကို မရရှိခြင်း သည် ကလေးများ နှင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ အတွက် သဘာဝဘေးဒဏ် ကို ပိုမို၍ စိတ်အတင်းအကျပ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သင့်ကလေးများ အား မီး ၊ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကိစ္စ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးဒဏ် တစ်ခု တွင် ဘာလုပ်ရမည့်အကြောင်း ပြောဆိုပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ တွင် သင့်အား မဆက်သွယ်နိုင်လျှင် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ထားရှိကြောင်း ၊ ဖုံးနံပါတ် 911 ကို မည်ကဲ့သို့ (နှင့် မည်သည့် အခါ) ခေါ်ရမည် နှင့် မည်သူ့ကိုခေါ်ရမည် ကို သူတို့ က သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

☐ သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ အား စောင့်ရှောက်ထားကြောင်း သေချာရန် အစီအစဉ် တစ်ခု ကို လုပ်ပါ။

သင် အိမ်မှ အဝေး၌ ရှိနေစဉ် သဘာဝဘေးဒဏ်သည် ကျရောက်နိုင်သည်။ သင့် အိမ်နီးချင်းများ သည် ထွက်ခွာသွား နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်သည် တစ်နေရာရာ တွင် ချောင်ပိတ်နေနိုင်ပြီး အိမ်မပြန်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ သဘာဝဘေးဒဏ် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင် အိမ်မပြန်နိုင်လျှင်၊ ယုံကြည်ရသည့် အိမ်နီးချင်း အား သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ကို စစ်ဆေးပေးရန်အတွက် ပြောဆိုထားရန် စဉ်းစားပါ။ သင် အိမ်တွင် မရှိစဉ် အကယ်၍ ထွက်ခွာပေးရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်လျှင် သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ကို သူတို့နှင့် အတူယူဆောင်သွားရန် ကိုလည်း သင် သူတို့အား မေးနိုင်သည်။ သူတို့သည် သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် နှင့် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း နှင့် သူတို့သည် လည်ပတ်များ နှင့် အခြား ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိကြောင်းသိရန် သေချာစေပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံရာနေရာ အတော်များများ တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ ကို ခွင့်မပြုကြောင်း အမှတ်ရပါ ။ သင်၏ဒေသဆိုင် ရာ တိရိစ္ဆာန် ထိန်းကွတ်ရေး အေဂျင်စီရုံး သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန် ကြင်နာရေး အသင်း အား သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင့် အိမ်မွေး တိရိစ္ဆာန် ကို ခိုလှုံပေးရန် အကြောင်း ပြောဆိုပါ။

☐ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စု ရှိ တစ်စုံတစ်ဦး တွင် မသန်စွမ်းမှုရှိလျှင်၊ သူတို့အတွက် အလုပ်ဖြစ်မည့် ထွက်ခွာရန်အစီအစဉ် တစ်ခု ကို လုပ်ထားပါ ။

မသန်မစွမ်းသူများသည် အသိုင်းအဝိုင်း ရှိ အခြားသူများထက် သဘာဝဘေးဒဏ် ကို ပိုမို၍ ထိခိုက်ကြသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် များသောအားဖြင့် မသန်မစွမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ ကို မရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တောမီးလောင်မှု၊ ရေလွှမ်းမိုးမှု နှင့် ဟာရီကိန်း လေမုန်တိုင်း ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များ သည် ထွက်ခွာခြင်းများ ကို ဦးတည်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့် တွင် မသန်မစွမ်းမှု ရှိပြီး ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် နယ်မြေတွင် သင် နေထိုင်လျှင်၊ သင့်တွင် ထွက်ခွာရန် အစီအစဉ် တစ်ခု ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

- သင့် အသိုင်းအဝိုင်း က ပေးသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေးခြင်း စနစ် တစ်ခုခု အတွက် သင် မှတ်ပုံတင်ထားရန် သေချာစေပါ။ အချို့ သတိပေးစနစ်များ သည် အိမ်ဖုံးလိုင်းဖုံး ကိုသာလျှင် ခေါ်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် လက်ကိုင်ဖုံးကိုသုံးလျှင်၊ သင့်အနေဖြင့် သီးခြား မှတ်ပုံတင်ရနိုင်သည်။

- သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လွယ်လင့်တကူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကို မရရှိနိုင်ပါ။ ထွက်ခွာရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်သည့်အခါ သူတို့မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်နိုင်ကြောင်း ရှာဖွေရန်အတွက် သင့် လွယ်လင့်တကူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဖြန့်ချိသူ အား ယခု ပြောဆိုပါ။

- အကယ်၍ လွယ်လင့်တကူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကို မရရှိနိုင်လျှင်၊ ထွက်ခွာရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်ပါက တစ်ဦးတစ်ယောက် အား သင့်ကို လာခေါ်ရန် စီစဉ်ထားပါ။ သူတို့ သည် သင် က လာမခေါ်နှင့်ဟု မပြောလျှင် သင့်ကိုလာခေါ်ရန် သေချာစေပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အချိန်ကျရောက်သည့်အခါ အရှုတ်အထွေး တစ်ခုခု မရှိနိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင် မထွက်ခွာနိုင်လျှင်၊ ဖုံး 911 ကို ခေါ်၍ သင့် နေရာ ကို သူတို့အား အသိပေးပါ။

- သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အရေးပေါ်ခိုလှုံမှု ပေးအပ်သည့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ပြောဆိုပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေ ခိုလှုံနေရာ တွင် သင့် လိုအပ်ချက်များ ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။ မသန်မစွမ်း သုံး ဝင်ပေါက်များ နှင့် ရေချိုးခန်းများ၊ ခိုလှုံရာနေရာ ဝန်ထမ်းများ အား ဆက်သွယ်ရေး နည်းများ၊ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ နှင့် ကိရိယာ သို့မဟုတ် သင်လိုအပ်သည့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ကို စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် အလုပ်လုပ်ပေးသည့် တိရိစ္ဆာန် ရှိလျှင်၊ တိရိစ္ဆာန်အတွက် ဘာကိုဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ကြောင်း နှင့် သင် နှင့်အတူ ဘာယူဆောင်လာရမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ နှင့်ပြောဆိုပါ ။ သင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ် တွင် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာ များ တစ်ခုခု အတွက် ဘက်ထရီများ သို့မဟုတ် အားသွင်းကိရိယာ သင့်တွင်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။