ဟာရီကိန်း မုန်တိုင်းထန်မှုများ

ဟာရီကိန်းသည် အလွန်ပြင်းထန်သော မိုးနှင့်လေပါသော မုန်တိုင်းဖြစ်ပါသည်။ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် ဤလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပါ။

အကူအညီ (သို့) သတင်းအချက်အလက်များ ရယူနိုင်ရန် သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် 2-1-1 ကိုနှိပ်၍ သင်မည်သည့်ဘာသာစကားပြောသည်ကို ပြောပြပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သင့်မေးခွန်းများအတွက် သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မည်။

ဟာရီကိန်း စောင့်ကြည့်ရေး ဆိုသည်မှာ နောက်တစ်ရက် (သို့) နှစ်ရက်တွင် ဟာရီကိန်းကျရောက်လာနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်
ဟာရီကိန်း သတိပေးချက် ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ဟာရီကိန်းနောက်နေ့ တွင်ရောက်လာမည်ဟုဆိုလိုပါသည်။

ရေဒီယိုကို နားစွင့်ပါ။

- ရေဒီယိုဌာန ကိုနားစွင့်ပါ _______ သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အတွက်။ ဘာတွေဖြစ်နေသည်၊ သင်ဘာလုပ် ရမည် ဆိုသည်ကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် မကြာမချင်း နားထောင်နေပါ။ - (သို့) -
- ဘာတွေဖြစ်နေသည်၊ သင်ဘာလုပ် ရမည် ဆိုသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အင်္ဂလိပ်လို နားလည်သူ တဦးဦးအား ရေဒီယို နားထောင်ခိုင်းပါ။

အစဉ်သင့်နေပါ။

- သင့်မှာ လက်ကိုင်ဖုန်းရှိပါက အားအပြည့် သွင်းထားပါ။
- သင့်ကားဆီလှောင်ကန်ကို ဖြည့်ထားပါ။
- ရက်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိ ခံနိုင်သော စားစရာနှင့်ရေသန့်ပုလင်းများ ဝယ်ထားပါ။
- စက်ဘီးကဲ့သို့သော မည်သည့် ပြင်ပအရာများကိုမဆို အတွင်းဘက်သို့ ယူဆောင်ထည့်သွင်းထားပါ။
- တီဗွီ နှင့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ကဲ့သို့သော အသေးစားလျှပ်စစ် အသုံးအဆောင် များကို ခလုတ်ပိတ်ထားပါ။
- ရေချိုးကန်များ၊ ရေဆေးကနမျာ်း နှင့် ခရားများတို့ကို ရေသန့်ဖြင့် ဖြည့်ထားပါ။ ဤရေဖြင့် သောက်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ နှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး တို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဟာရီကိန်း မုန်တိုင်းထန်နေစဉ် လုံခြုံစိတ်ချအောင် နေပါ။
အိမ်တွင်၊ -

- အတွင်းတွင်နေပါ။ ပြတင်းပေါက်များမှ ဝေးရာတွင်နေပါ၊ မုန်တိုင်းထန်နေစဉ် ပြတင်းပေါက်များ ကျိုးပဲ့တတ်သည်။
- သင့်အိမ်၏ အနိမ့်ဆုံးအထပ်သို့ရွှေ့ပြီး ပြတင်းပေါက်များမှဝေးရာတွင်နေပါ။
- သင့် အအေးခံအရာများအေးနေစေရန် အအေးခံသေတ္တာ နှင့် ရေခဲခံသေတ္တာတို့ကိုပိတ်ထားပါ။
- ဖုန်းကို အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက်သာသုံးပါ။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခဲ့သော် အိမ်အပြင်ဖက်တွင် သုံးရသော သားငါးကင်သည့် မီးဖိုကို အိမ်အတွင်းမှာမသုံးပါနှင့်၊ ၎င်းတို့သည်မှ သင့်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဓာတ်ငွေ့များထွက်လာခြင်း (သို့) သေစေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- အပြင်ဘက်တွင်တိတ်ဆိတ်သွားသောအခါ မုန်တိုင်းပြီးဆုံးသွားပြီဟု မထင်ပါနှင့်။ မုန်တိုင်းသည်လျင်မြန်စွာ ပြန်စလာနိုင်ပါသည်။
- သင့်အိမ်သို့ ရေလွှမ်းလာပါက သင့်အိမ်မှ ထွက်၍ မြေမြင့်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။

ကား အတွင်းတွင်၊ -

- ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းကျနေစဉ် ကားမမောင်းပါနှင့်။ ပြင်းထန်သော လေ၊ မိုး နှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းတို့ကြောင့် မောင်းနှင်ရန် စိတ်မချရပါ။
- သင်ကားမောင်းရမည်ဆိုပါက စိတ်ချရမည့်လမ်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- အတားအစီးများ၏ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင် မမောင်းပါနှင့်။
- လမ်းပိတ်ထားသည်ဟု မှတ်သားထားသော လမ်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- လွှမ်းမိုးရေထဲသို့ ဖြတ်မမောင်းပါနှင့်။ ရေတိမ်သော်လည်း ကားကိုမျောသွားနိုင်သည်။
- သင့်ကားရေထဲတွင် ရပ်သွားပါက ကားထဲမှထွက်ပြီး မြေမြင့်ရာသို့ သွားပါ။
- မြင်တွေ့ရန်ခက်ခဲသော ညအခါတွင် မမောင်းပါနှင့်။

မုန်တိုင်းထန်ပြီးသည့်နောက်၊ -

- ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိနိုင်ရန် ရေဒီယိုနားထောင်ပါ၊
- စိတ်ချရပြီဟု သင့်အားမပြောမချင်း သင်ရှိနေသည့်နေရာတွင်ပင် ဆက်နေပါ၊
- ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးလိုင်းမှ ဝေးဝေးနေပါ။
- မမောင်း၍ဖြစ်မှသာ မောင်းပါ၊ လမ်းများသည် စိတ်မချရသေးပါ။