

ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင်ဘေးကင်းရေး အစီအစဉ်



ကျွန်ုပ် မထွက်ခွာမီ



ကျွန်ုပ်၏ အိမ်ထောင်ဖက် မ သိစေဘဲ ထွက်ခွာရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ကျွန်ုပ်အတွက် လွတ်လပ်မှု ပိုရစေရန် ယခုချက်ချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

ဤပစ္စည်းများကို ကျွန်ုပ်၏ အရေးပေါ်အိတ်ထဲတွင် ထုပ်ပိုးထားပါမည်-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

ကျွန်ုပ်၏အရေးပေါ်အိတ်ကို သိမ်းထားမည့်နေရာ-

ယူသွားရန် သို့မဟုတ် မိတ္တူကူးရန် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ မွေးစာရင်းများ

ကျွန်ုပ်၏ အိမ်စာချုပ်

အိမ်နှင့် ကား(များ)၏ သေတ္တာ(များ)

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ လူမှုဖူလုံရေးကတ်များ

ကားအတွက် ပိုင်ဆိုင်ခွင့် စာချုပ်၊ မှတ်ပုံတင်နှင့် အာမခံစာရွက်စာတမ်းများ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ အဖိုးတန်ရတနာများ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ ID များ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အာမခံ စာရွက်စာတမ်းများ

အဆက်အသွယ် အချက်အလက်စာရင်း ကျွန်ုပ်ကို ကူညီပေးနိုင်မည့် သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစု၏ (လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ အပါအဝင်)

ငွေသားနှင့် ကျွန်ုပ်၏အမည်ဖြင့် ဖွင့်ထားသော အကြွေးဝယ်ကတ်များ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ ဆေးမှတ်တမ်းများ

ကျွန်ုပ်၏ လုံခြုံရေးကာကွယ်ပေးမှု အမိန့်စာမိတ္တူ

ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ ကျောင်းမှတ်တမ်းများ

ကျွန်ုပ်၏ မီးခံသေတ္တာ သေတ္တာများ နှင့်/ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်၏စာတိုက်ပုံးသေတ္တာများ

ကျွန်ုပ်၏ ကွာရှင်းစာရွက်နှင့် အုပ်ထိန်းခွင့် စာရွက်စာတမ်းများ

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏အလုပ်ပါမစ်များ၊ နေထိုင်ခွင့်ကတ်များ၊ ဗီဇာများနှင့်/ သို့မဟုတ် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ

ကျွန်ုပ်၏လက်ထပ်လိုင်စင်

ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလေးများ၏ဆေးဝါးများ

ကျွန်ုပ်၏အိမ်ငှားစာချုပ်မိတ္တူ

ကျွန်ုပ်နှစ်ဦးစက်ညှဉ်းပန်းခံရကြောင်း သက်သေအထောက်အထားတစ်စုံတစ်ရာ

အရန်အစီအစဉ်များ

အစီအစဉ် A-

အစီအစဉ် B-

အစီအစဉ် C-

ကျွန်ုပ်ထွက်ခွာပြီးနောက်

ကျွန်ုပ်၏အိမ် အသစ်တွင် ပိုမို ဘေးကင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ-	1. 2. 3. 4.	ကျွန်ုပ်၏ကလေး များ ပိုမိုဘေး ကင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ-	1. 2. 3. 4.
အလုပ်တွင် သို့မဟုတ် လူကြား ထဲတွင် ကျွန်ုပ်ရှိနေ ချိန် ကျွန်ုပ်အတွက် ပိုမိုဘေးကင်းနိုင် မည့် နည်းလမ်းများ-	1. 2. 3. 4.	ဆိုရှယ်မီဒီယာ သို့မဟုတ် နည်း ပညာကို အသုံးပြုနေ စဉ်တွင် ကျွန်ုပ် အတွက် ပိုမိုဘေး ကင်းနိုင်မည့် နည်း လမ်းများ-	1. 2. 3. 4.
ကျွန်ုပ်၏လုံခြုံရေး ကာကွယ်ပေးမှု အမိန့်စာဖြင့် ကျွန်ုပ် ပိုမိုဘေးကင်းနိုင် မည့် နည်း လမ်းများ-	1. 2. 3. 4.	ကျွန်ုပ်၏စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပိုမိုဘေးကင်း စိတ်ချစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ-	1. 2. 3. 4.
1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.		

အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်များ

အရေးပေါ်အခြေအနေ	911	မိသားစု ဘေးကင်းရေး စင်တာ	(615) 880-1100
အရေးပေါ်မဟုတ်သော အခြေအနေ	(615) 862-8600	Jean Crowe ရှေ့နေစင် တာ (တရားရုံး)	(615) 862-4767
MNPD အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက် မှု ဖြေရှင်းရေးဌာနခွဲ	(615) 880-3000		-----
YWCA 24/7 ဟော့လိုင်း + ခိုလှုံရာ	1-800-334-4628		-----
Morning Star ဂေဟာ 24/7 ဟော့လိုင်း + ခိုလှုံရာ	(615) 860-0003		-----