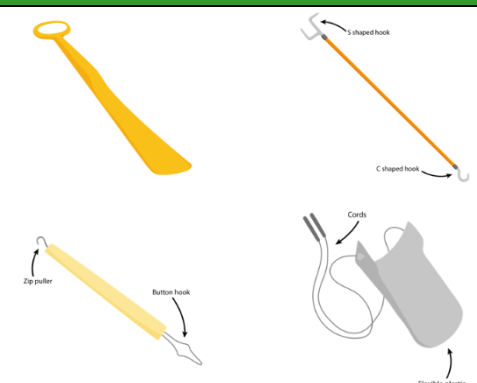
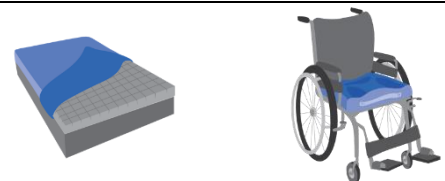


မိမိကိုယ်ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ	အသုံးပြုရမည့်သူများ	ဒါက ဘယ်လိုပုံလဲ ဖြစ်နိုင်သောပုံစံများ။
ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်	မိမိကိုယ်ကိုဆေးကြောနေစဉ် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း နှင့်/သို့ ဟန်ချက်မညီသူများ	
အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်	- ဆီးနှင့် ဝမ်း ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်သူများ နှင့်/သို့ - ဆီး/ ဝမ်းမထိန်းနိုင်သူများနှင့် ဆီးပိုက်တပ်ထားသူများ နှင့်/သို့ - အိမ်သာသို့သွားရန်အခက်အခဲရှိသူများ နှင့်/သို့ - အိမ်သာအတက်အဆင်းလုပ်ရခက်သူများ။	
စုပ်ယူနိုင်သည့်အဝတ်အထည်များ	ရံဖန်ရံခါ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း (သို့) ဆီးထိန်းရန်ပြဿနာများအနည်းငယ်ရှိခြင်း၊ (သို့)ဆီးနှင့်/သို့ ဝမ်းမထိန်းချုပ်နိုင်သူများ။	
ဆီးပိုက်များ	နာတာရှည် ဆီးမထိန်းနိုင်သူများ။	

မိမိကိုယ်ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ	အသုံးပြုရမည့်သူများ	ဒါက ဘယ်လိုပုံလဲ ဖြစ်နိုင်သောပုံစံများ။
အဝတ်အစားလဲရန်အကူပစ္စည်း	ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ လက်လှမ်းမမီခြင်း၊ ကိုင်ဆောင်ရန်ခက်ခဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အဝတ် အစားကိုဝတ်ဆင်ရန် ချွတ်ရန် အခက်အခဲရှိသူများ၊	
စားသောက်ရန်အတွက်ပြုပြင်ထားသ ည့်ဇွန်း ခရင်းနှင့်ပန်းကန်ပြားများ	လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခွန်အားနည်းပါးခြင်းကြော င့် အစာစားရခက်နေသူများ	
သောက်ရန်ပြုပြင်ထားသောခွက်များ	လက်လှုပ်ရှားမှု (သို့) ခွန်အား နည်းပါးခြင်း(သို့) ထိန်းညှိမှု အားနည်းသူများ။	
ဖိအားသက်သာစေသောကူရှင်နှင့်မွေ့ ရာ	ဖိအားအနာဖြစ်နိုင်ခြေရှိ သူများ	

(သတိပြုရန်) ဤပစ္စည်းတစ်ခုစီအတွက် ပံ့ပိုးမှု အဆင့်လေးဆင့်ကို ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



အဆင့် ၁ - စစ်ဆေးခြင်း



အဆင့် ၂ -
အဝင်ခွင်ကျတပ်ဆင်ခြင်း



အဆင့် ၃ - အသုံးပြုခြင်း



အဆင့် - ၄ -
ရက်ချိန်းပြန်ပြခြင်း

