



ငါဘာလုပ်ရမလဲ?

- ၁။ စိတ်ငြိမ်အောင်ထားပါ။
- ၂။ ငါ အိုကေရဲ့လား?
- ၃။ ငါ့မိသားစု အိုကေရဲ့လား?
- ၄။ ငါ့အိမ် ဘေးကင်းရဲ့လား?
- ၅။ ငါ့အိမ်နီးချင်းများ ဘေးကင်းရဲ့လား?
- ၆။ ငါ့မှာ အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ဘူးပါလားရဲ့လား?

မိသားစုအရေးပေါ်အစီအစဉ်

- ဆုံမှတ် ၁ _____
- ဆုံမှတ် ၂ _____
- ရေဒီယို အသံလွှင့်ဌာနများ _____

- အရေးကြီး ဖုံးနံပတ်များ (ဥပမာ- မိမိအမှုကိုင်သူ၊ စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု များ၊ ဆရာဝန်ဖုံး၊ ဧရိယာပြင်ပဆက်သွယ်ရန်ဖုံး



သင့်အမည်၊ သင့်ဘာသာစကား ပြောပါ၊ ဖုံးမချလိုက်ပါနဲ့။

- ၂ _____
- ၃ _____
- ၄ _____

- အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ဘူး အသင့်ပြုလုပ်ပါ



Seattle အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးရုံး
206-233-5076
www/seattle.gov/emergency



American Red Cross

Serving King & Kitsap Counties

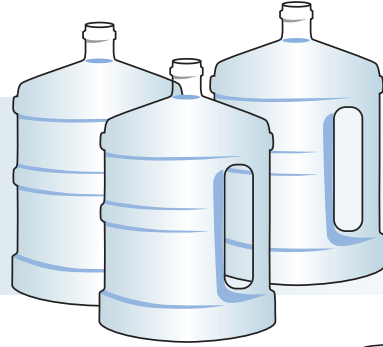
နအေအူန ရုံး
206-323-2345
1900 25th Avenue So.
PO Box 3097
Seattle, WA 98114-3097

မြန်မာအသံရုံး
360-377-3761
811 Pacific Avenue
PO Box 499
Bremerton, WA 98337

အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ဘူး

၃-ရက်စာ စားသုံးစရာများ

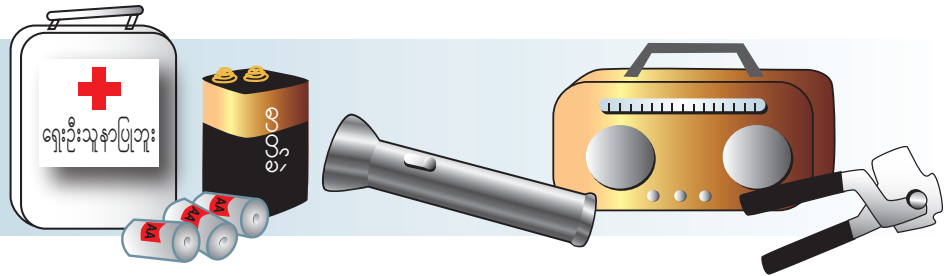
❑ ရေ



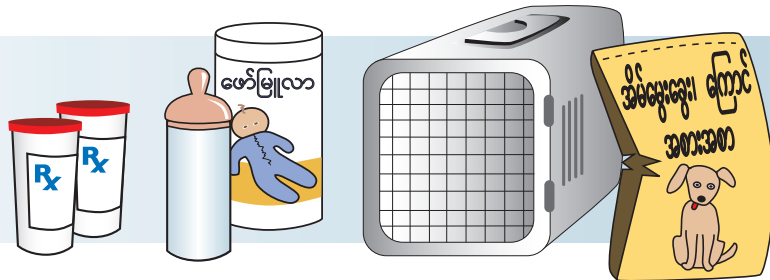
❑ စည်သွပ်နှင့် အစားအစာခြောက်



❑ ကရိယာများ



❑ လိုအပ်ပါက



❑ မိသားစုအရေးပေါ်အစီအစဉ်

