



အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ရေး ကိရိယာတစ်စုံ ဖန်တီးတည်ဆောက်ပါ

အခြေခံ အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်စုံတွင် အောက်ပါ အကြံပြုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည် -

- ရေ၊ သောက်သုံးရန်နှင့် သန့်ရှင်းရန် လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လျှင် ရေတစ်ဂါလံနှုန်းဖြင့် အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ
- အစားအစာ၊ မပုပ်မသိုးနိုင်သည့် အစားအစာ အနည်းဆုံး သုံးရက်စာပံ့ပိုးမှု
- အသံဖြင့် သတိပေးချက်ပါသည့် ဘက်ထရီအားသုံး သို့မဟုတ် လက်လှည့် ရေဒီယိုနှင့် NOAA မိုးလေဝသ ရေဒီယိုတစ်လုံးနှင့် နှစ်မျိုးလုံးအတွက် ဘက်ထရီအပိုများ
- ဘက်ထရီအပိုများ ပါသည့် လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
- ညွှန်းဆေးများနှင့် ဆေးကောင်တာတွင် ဝယ်ယူနိုင်သောဆေးများ
- ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာစုံ
- လူတစ်ဦးချင်း သန့်ရှင်းရေးအတွက် ရေစို ပုဝါစငယ်များ၊ အမှိုက်အိတ်များနှင့် ပလပ်စတစ် နှောင်ကြိုးများ
- ရေမီးအသုံးအဆောင်များကို လှည့်ပိတ်ရန် လှည့်သည့်အရာ သို့မဟုတ် ပလာယာများ
- အစာသွပ် တိရစ္ဆာန်ရုပ်များ သို့မဟုတ် ဂိမ်းများကဲ့သို့ ကလေးများအတွက် စိတ်သက်သာစေမည့် ပစ္စည်းများ
- အစားအစာအတွက် လက်သုံး သံဗူးဖွင့်သည့်ပစ္စည်း
- ဒေသမြေပုံများ
- အားသွင်းကြိုးများပါသည့် ဆဲလ်ဖုန်းများ၊ အင်ဗာတာ သို့မဟုတ် ဆိုလာသုံး အားသွင်းကြိုး