



ລາຍຊື່ເຄື່ອງໃຊ້ສໍາ ລັບພັຍພິບັດ

ນໍ້າ

- ເກັບເອົານໍ້າໃວ້ນຶ່ງແກນລອນຕໍ່ຄົນຕໍ່ວັນນຶ່ງ
- ຕຽມວັດຖຸແຜນວກັນກອງເອົາໃວ້. ໃຫ້ໃຊ້ແຜນນໍ້າບລິຊສໍາລັບໃຊ້ໃນຄອບຄົວເທົ່ານັ້ນຊຶ່ງບັນຈຸ 5.25 ເປີເຊັນຂອງໂຊດຽມໂຮໂປໂລໂລໂຮທ໌. ຢ່າສູ້ໃຊ້ບລິຊທີ່ມີກິ່ນຫອມ, ບລິຊປ້ອງກັນສີຫມ້ານ ຫລື ບລິຊທີ່ມີນໍ້າຢາຊັກຟອກຕື່ມໃສ. ຕື່ມນໍ້າບລິຊ 16 ຢອດຕໍ່ນໍ້າແກນລອນນຶ່ງ, ຄົມ ແລະ ປະໄວ້ 30 ນາທີ.

ອາຫານ

ເກັບເອົາອາຫານທີ່ບໍ່ພູດເໝົາໃວ້ຢ່າງນ້ອຍສໍາລັບ 3 ວັນຕໍ່ຄົນນຶ່ງ. ເລືອກເອົາສິ່ງທີ່ມີນໍ້າໜັກເບົາ ແລະ ຂະນາດນ້ອຍ ແລະ ໝູນວຽນສະ ບຽງອາຫານທຸກໆຫົກເດືອນ.

- ອາຫານເປັນຊີ້ນ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກທີ່ເປັນກະປ່ອງທີ່ກິນໄດ້ໄລດ
- ແກງ – ກ້ອນໃສ່ແກງ ຫລື ແກງແຫ້ງຢູ່ໃນຈອກ
- ອາຫານຜ່ອນຄວາມຕັ້ງຄຽດ – ຂົນນໍ້າຕານ, ຂະນົມອົມແຂງ
- ນໍ້າໝາກໄມ້ – ເປັນກະປ່ອງ, ເປັນຝຸ່ນ ຫລື ເປັນເມັດນ້ອຍໆ
- ອາຫານໃຫ້ພະລັງ – ພິນັດບັດເດີ, ແກນໝາກໄມ້ປອກກິນ, ແນວປົນກັນອື່ນໆ

- ນໍ້ານົມ – ເປັນຝຸ່ນ ຫລື ເປັນກະປ່ອງ
- ເຄື່ອງປຸງອາຫານ – ນໍ້າຕານ, ເກືອ, ໝາກຜັກໄທ
- ຊີ້ນອົບໃວ້ ຫລື ແຫ້ງ (ເຈີກີ)
- ໄວຕາມິນ

ປາແນວບໍ່ຕ້ອງມີໃບສິ່ງຊີ້

- ຢາແກ້ປວດແອສປິຣິນ ຫລື ບໍ່ແມ່ນແອສປິຣິນ
- ຢາຜ່ອນແກສໃນທ້ອງ
- ຢາຫຼາຍສະດວກ
- ເຫຼລິາຮຸກຂ້າເຊື້ອໂຮກ
- ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອໂຮກ ຫລື ໂຮໂດຣເຢນ ເປຣິກໂຊດ໌

- ຢາກັນລົງທ້ອງ
- ຢາຢຸດຮາກ
- ນໍ້າລ້າງຕາ
- ຖ່ານໄຟ

ເຄື່ອງປະຖົມພະຍາບານ

- ຜ້າຕິດປາກບາດທີ່ຖືກຂ້າເຊື້ອໂຮກແລ້ວໃນຂະນາດຕ່າງໆ
- ຜ້າປົກປາກບາດຂະນາດ 3 ອິນຊ໌ ທີ່ຖືກຂ້າເຊື້ອໂຮກແລ້ວ (8-12)
- ຜ້າປົກປາກບາດຂະນາດ 2 ອິນຊ໌ ທີ່ຖືກຂ້າເຊື້ອໂຮກແລ້ວ (8-12)
- ເທັບຕິດປາກບາດທີ່ບໍ່ຄັນຄາຍ
- ເຈ້ຽເຊັດມີປຽກ (8-10 ຫໍ່)
- ຫລອດແທກອຸນຫະພູມທີ່ເຮັດແຕກບໍ່ໄດ້
- ແຜ່ນຂົມລິ້ນ ແລະ ໄມ້ເປີດປາກ
- ຫລອດຢາລໍລິ້ນ ຫລື ຢາເຮັດໃຫ້ມື່ນແນວອື່ນ
- ຢາລ້າງ – ສະບູ (ຕ້ານທານເຊື້ອໂຮກ)

- ມິດຕັດ
- ເຂັ້ມ
- ມິດຕັດແຫລມ
- ມິດແຖໝວດ
- ກ້ອນສະບູ
- ສາເປຣຂ້າເຊື້ອໂຮກ
- ບາຫລອດແທກອຸນຫະພູມຊະນິດທີ່ບໍ່ແຕກ
- ເຂັ້ມຂັດໃຫ້ປອດພັຍຂະນາດຕ່າງໆ
- ຊິບມືຢາງ

ເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນ

- ເຄື່ອງບັນຈຸ ຫລື ຈອກເຈ້ຽ, ຈານເຈ້ຽ, ສ້ອມບ່ວງຢາງ
- ວິທະຍຸແລນດ້ວຍຖ່ານໄຟສາຍ ແລະ ຖ່ານໄຟສາຍຕື່ມອີກ
- ເງິນ, ເງິນຍອຍ, ເຊັກເດີນທາງ
- ມິດໃຊ້ຕັດ
- ແນວດັບເຜິ້ງ, ເປັນຖັງນ້ອຍຊະນິດ ABC
- ໄມ້ຂີດໄຟໃນກອງກັນນໍ້າ
- ກອງກັບຢາງໃສ່ຂອງກິນ
- ເຈ້ຽຫໍ່ອາລູມິນຽມ
- ໄຟສິ່ງສັນຍານ
- ເຂັ້ມ, ຜ້າປໄຫມຍິບ
- ເຄື່ອງມືອັດແກສ ແລະ ນໍ້າ
- ໜ້າກາກັນຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ຊິບມືເຮັດວຽກ

- ແຜນການສຸກເສີນສໍາລັບຄອບຄົວ
- ໄຟສາຍ ແລະ ຖ່ານໄຟສາຍເພີ່ມເຕີມ
- ເຫລັກໄຂກະປ່ອງທີ່ບໍ່ແມ່ນໄຟຟ້າ
- ເຕັ້ນປຸກເຮືອນນ້ອຍ (ນ້ອຍ, ເບົາ, ຫໍ່ເອົາໄປໄດ້)
- ເທັບ
- ຄືມໜົບ
- ເຂັ້ມທິດ
- ເຈ້ຽ, ສີ່
- ຫລອດຢອດຢາ
- ໝາກຫວິດ
- ຜ້າຢາງ (ແຜ່ນຢາງ)

ຕໍ່ຜູ້ອີກຂ້າງນຶ່ງ

ອະນາມັຍ

- ເຈ້ຽງຫ້ອງນໍ້າ, ເຈ້ຽງເຊັດມື
- ເຄື່ອງໃຊ້ສໍາລັບອະນາມັຍຜູ້ຍິງ
- ຖົງຢາງໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອ
- ຊີ້ວນນ້ອຍເພື່ອໃຊ້ຊຸດຊຸມຖ່າຍ
- ບລິຊຸດລໍຣິນໃຊ້ໃນເຮືອນ

- ສາບູ, ຜົງຊັກຟອກ
- ສິ່ງອະນາມັຍສ່ວນຕົວ
- ຢາງຂ້າເຊື້ອໂຮກ
- ຖົງຢາງມີຝາປິດແໜ້ນ

ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຄື່ອງນອນ

- ລວມເອົາຢາງໜ້ອຍເຄື່ອງນຸ່ງຊຸດນຶ່ງ ແລະ ເກີບຄູ່ນຶ່ງຕໍ່ຄົນນຶ່ງ
- ເກີບໜາດ ຫລື ເກີບບຸດເຮັດວຽກ
 - ຜ້າຫົມ ຫລື ຖົງນ້ອຍ
 - ເຄື່ອງຊ້ອນໃນຫ້ອນ

- ເຄື່ອງນຸ່ງກັນຝົນ
- ໜວກ ແລະ ຊິບມື
- ແຜນຕາກັນແດດ

ເຄື່ອງພິເສດ

ຈື່ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການພິເສດເຊັ່ນວ່າເດັກທາຣິກ, ຄົນແກ່ ຫລື ຄົນເສັຽອົງຄະ

ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ

- ນໍ້ານົມ
- ໄດເປີ
- ນໍ້ານົມເປັນຜົງ

- ຂວດນົມ
- ຢາ

ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່

- ຢາປົວຫົວໃຈ ແລະ ເລືອດສູງ
- ຢາສັ່ງຊື້ຈາກທ່ານໝໍ
- ຄອນແທກເລນຊໍ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້
- ເກມສໍາລັບເດັກນ້ອຍ, ປຶ້ມສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່

- ອິນອູລິນ
- ສິ່ງສໍາລັບແຂ້ວປອມ
- ແຜນຕາອີກອັນນຶ່ງ

ເອກສານສໍາຄັນສໍາລັບຄອບຄົວ

ເກັບຮັກສາບັນທຶກເຫລົ່ານີ້ໄວ້ໃນສິ່ງບັນຈຸທີ່ກ້ານນໍ້າໄດ້, ຖືເອົາໄປໄດ້.

- ພິນັຍກັມ, ນະໂຍບາຍປະກັນພິຍ, ສັນຍາ, ໃບຕາດິນ, ສະຕ່ອກ ແລະ ບອນດ໌
- ເລກບັນຊີທະນາຄານ
- ໃບໜັງສືຜ່ານແດນ, ບັດໂຊໂຊ, ບັນທຶກການສັກຢາກັນໂຮກ
- ເລກບັນຊີ ແລະ ບໍຣິສັດຂອງເຄຣດິດຄາດ
- ລາຍຊື່ຂອງສິ່ງຂອງໃນເຮືອນທີ່ມີຄຸນຄ່າ, ເລກໂທຣະສັບອັນສໍາຄັນ
- ບັນທຶກຂອງຄອບຄົວ, ໃບລາຍເກີດ, ໃບແຕ່ງງານ, ໃບລາຍຕາຍ

ເລກໂທຣະສັບສຸກເສີນ

ການຕິດຕໍ່ເຂດນອກ:	ຂຶ້ນ
	ທ່ຽວ
	ໂທຣະສັບ (ກາງເວັນ)
	ໂທຣະສັບ (ກາງຄືນ)
ການຕິດຕໍ່ໃນທ້ອງຖິ່ນ:	ຂຶ້ນ
	ທ່ຽວ
	ໂທຣະສັບ (ກາງເວັນ)
	ໂທຣະສັບ (ກາງຄືນ)
ຕໍາຮວດ	
ກິນດັບເຜິ້ງ	
ໂຮງພະຍາບານ	
ທ່ານໝໍປະຈຳຄອບຄົວ	
ເລກໂທຣະສັບບອນເຮັດວຽກຂອງຄອບຄົວ	ພໍ່
	ແມ່
	ອື່ນໆ

ສະຖານທີ່ເຕົ້າໂຮມ

ພາຍໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ: _____

ໂກອອກໄປຈາກເຂດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ: _____