

- ကော့ဒ်းမြန်မော့ လက္ခနံ့ရွှံးဝေးအကြံ့ မဟုကာခဏ လက္ခိ အနညးဆံ့ဝး စကနံ့ 20 ခနံ့ ဟုကာအော့ဆေးပျခင်း သိုမဟုတု (အရကုပုနံ့ 60-95 ရာခိုင်းးနံ့ပါဝင်ော့) လက္ခနံ့ဆေးသံ့ဝးပျခင်းတိုမ္း အေး အေးလုအက်ငံ့လုပု။
- ဝေးဆံ့ဝးဆိုးပျခင်း/ ဝေးတဝေးချခင်းတိုမ္း အေး တံတော့စွ သိုမဟုတု တစွံးပျခင်း အကာအကြယုပုပါ။ တစွံးအသံ့ဝးပျပီပါက၊ အသံ့ဝးပျပီစပီးစပီးခင်း အမီးကံ့ဝးအကြံးသိုမ္း ခ်ကံ့ဝးပစွပီး သင်္ဂလကံ့ဝးကို ဝေးပါ။
- သင်္ဂမံ့ကံ့ဝးတအေး ထိုပျခင်းမေ့ရွာဇွားပါ။
- သင်္ဂဝေးဝေး အတူမေနထိုင်ော့သာသုမ်းအဟုကာ အနညးဆံ့ဝး (6) ဝေ အကြံ့မ္း ဝေးချခင်းအ အေးလုအက်ငံ့လုပု။
- အမ်းပျပညးစဝေးရာအပြော့ အဝတု၊ စကံ့ သိုမဟုတု တစွါသံ့ဝး မံ့ကံ့ဝးတံ့ဝး တိုမ္းကို သံ့ဝးပါ။ Oregon ပျပညးကြံ့ စီးပြားဝေးလုပုနံ့မ်းဝေးဝေး အမ်းပျပညးကြံ့လားရာဝေးရာမ်းအေး ကနံ့သတမ်းကို ဝေးပေးလံ့ဝေးပေးစပီ ပျပညးကြံ့ဝေးလုပုစပေးလိုက္ခညးဝေးဝေးအမ္း၊ သင်္ဂဝေးဝေး အျခေးလုအမ်းအဟုကာ တခံ့ဝေး (6) ဝေ အကြံ့တြံ့ ဝေးဖိုမ္းရန္တ ခက္ခော့ကော့ဝေး ခက္ခပါလိမ္းမညး။ ဝေးဇူးပျပီစပီ [စီးပြားဝေးလုပုနံ့မ်း၊ သယုပိုမ္းဆာ့ဝေးဝေးဝေးဝေး အမ်းပျပညးအကြံ့ကံ့ ဝေးတဝေးခါင်းစီးဝေးဝေး မံ့ကံ့ဝးတံ့ဝးအပုဝတုငန လမးညးနံ့ကံ့ဝးကို ပျပညးကညးရပါ။](#)
- အိမ္မာပဲ ဝေးပါ။ တစွါအိပုရီးမ်းကို ဝေးရွာဇွားရံ့မက သင်္ဂဝေးထိုဇာပြော့ ပျပညးရာမ်းသိုမ္း တစွါကပနံ့ဝေးပျခင်းအပါအဝင် မျစေ့မဟုတုော့ခရီးမ်းကို ဝေးလံ့ခါပါ။ မျစေ့လုအပုော့ ဝေးဆာ့ဝေးကိုရရိဝေးရန္ အနီးဆံ့ဝး အကြံ့အေးကိုသာ ကြားလာပါ။ ဝေးလံ့ကြံ့ ဝေးထိုဇွမ်းအေးပျခင်း မျစေ့ လုအပုော့ ဝေးဆာ့ဝေးမ်းကို ရရိရန္ ပို၍ ဝေးကြံ့တြံ့ ကြားရန္အပုော့လညး စမိပျတြံ့ ဝေးထိုဇွမ်းအေးပျခင်း မိဇွညးဝေး ဝေးရန္ လုအပုဝေးညး။

ထပ်ပို့အရင်းအမြစ်များ-

- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ သယံဇာတ၊ ဆေးဝါး၊ အစားအသောက်၊ အကြွေးဝင်ငွေ၊ စီးပွားရေးဝင်ငွေ၊ မိသားစုဝင်ငွေအပူ ဝတ္တရန် လမ်းညွှန်
- OHA ၏ အလုပ်အကိုင်အကြံပြုရေးအဖွဲ့အစည်း

အသုံးပြုခြင်း မသိမိသည့် သို့မဟုတ် အင်အားမရှိသော အဖွဲ့အစည်းများတွင် တွေ့ရှိရသော အခွင့်အလမ်းများအကြောင်း OHA မှ ထုတ်ပြန်ချက်များကို အသိပေးရန်အတွက် စာလုံးပုံနှိပ်ရန်၊ မိမိတို့၏ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း၏ အဆင့်မြှင့်တင်ရေးအတွက် ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်ပါမည်။ Mavel Morales 1-844-882-7889၊ 711 TTY သို့မဟုတ် OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပါ။
