



ភាពអាសន្នអាចកើតឡើងគ្រប់ពេល

ការចាត់វិធានការសាមញ្ញមួយចំនួនឥឡូវនេះ ដូចជាការរៀបចំឧបករណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ និងការធ្វើផែនការ អាចជួយអ្នកឱ្យត្រៀមខ្លួនបាន។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ

សូមប្រើប្រាស់បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ ដើម្បីជួយប្រមូលសម្ភារៈសំខាន់ៗសម្រាប់ឧបករណ៍ត្រៀមបម្រុងពេលអ្នកមានអាសន្ន។

- ទឹក
ទឹកដប (1 ហ្គាឡុងក្នុងមនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ)
ទឹកបន្ថែមសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម
- អាហារ
អាហារមិនងាយរលួយ (ទំនិញកំប៉ុង ប្រេតធីន អាហារស្ងួត)
ឧបករណ៍បើកកំប៉ុងដោយដៃ
ទូរទឹកកក ឬធុងទឹកកក
កញ្ចប់ទឹកកក
- សុខភាព និងជំនួយសង្គ្រោះបឋម
ឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម
ឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា (ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់ជាប្រចាំ)
សម្ភារៈវេជ្ជសាស្ត្រ (វីនតា ឬឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ជាដើម។)
- ឯកសារសំខាន់ៗ
ច្បាប់ចម្លងនៃកាតធានារ៉ាប់រង
ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រ
បញ្ជីលេខទូរសព្ទសំខាន់ៗជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ (មន្ទីរពេទ្យ គ្រូពេទ្យ សាច់ញាតិ)
- អនាម័យ និងការសម្អាតខ្លួន
ទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគ
កន្សែងសើម
សម្ភារៈអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ភ្លើងបំភ្លឺ និងថាមពល
ពិល
ថ្មបន្ថែម
កញ្ចប់ថ្មដែលអាចសាកបានខាងក្រៅ (សម្រាប់ទូរសព្ទ និងឧបករណ៍)
- ទំនាក់ទំនង
វិទ្យុដែលដំណើរការដោយថ្ម ឬវិទ្យុដែលប្រើដៃបង្វិល
- តម្រូវការគ្រួសារ
សម្ភារៈសម្រាប់ទារក (ទឹកដោះគោ ខោទឹកនោម ដប)
សម្ភារៈសម្រាប់មនុស្សចាស់
របស់របរសម្រាប់អ្នកដែលមានតម្រូវការផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ
អាហារសត្វចិញ្ចឹម និងសម្ភារៈ
- ធ្វើផែនការ
កំណត់កន្លែងដែលសម្ភារៈសង្គ្រោះបន្ទាន់ត្រូវបានរក្សាទុក
រៀបចំផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់គ្រួសារ
ចែករំលែកផែនការនេះជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតនៅខាងក្រៅគ្រួសាររបស់អ្នក