

ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់គ្រួសារ៖ កញ្ចប់ផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់



មានឧបករណ៍ផ្គត់ផ្គង់សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលការពារជ្រាបទឹក និងការពារសត្វកកេរ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាបញ្ជីមុខទំនិញដែលបានណែនាំថា គួរតែមាន ក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក។ អ្នកគួរតែមានការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទ្រទ្រង់គ្រួសាររបស់អ្នកក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិចបីថ្ងៃ ឬ 72 ម៉ោង។ វាត្រូវបានណែនាំឱ្យមានការផ្គត់ផ្គង់ដូចជាទឹក អាហារ និងថ្នាំ ដើម្បីសម្រួលដល់ការបំពេញកញ្ចប់ផ្គត់ផ្គង់របស់អ្នកទៅតាមទម្លាប់។

- ទឹកមួយហ្គាឡុងក្នុងមនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ 3 ថ្ងៃ (3+ ហ្គាឡុងក្នុងមនុស្សម្នាក់)
- អាហារ យ៉ាងហោច 3 ថ្ងៃ នៃអាហារដែលមិនខូច
 - ផ្លែឈើក្រៀម
 - នំកញ្ចប់ផ្តល់ថាមពល/ប្រូតេអ៊ីន
 - ភេសជ្ជៈម្សៅ
 - កញ្ចប់អាហារភ្លាមៗ (ឧ. អាហារម្សៅធ្វើពីស្រូវអូក, មីវ៉ាមេន, ស៊ីប៊ាល។ល។)
 - អាហារកំប៉ុង
 - ប្រអប់គាស់កំប៉ុង
 - ផេងសម្រាប់ចម្អិនអាហារ
- ទំនិញក្រដាស និងសម្ភារអនាម័យ
 - ចានក្រដាស
 - ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ឆ្នាស្និត
 - កន្សែងក្រដាស
 - ក្រដាសអនាម័យ
 - ថង់សំរាម
- ការផ្គត់ផ្គង់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
 - កន្សែងសើម
 - សាប៊ូលាងដៃ
 - ម្សៅសាប៊ូរាវ
 - សាប៊ូកក់សក់
 - ក្រាស/ក្រាសសិតសក់
 - ថ្នាំដុសធ្មេញ និងប្រាសដុសធ្មេញ
 - ថ្នាំបំបាត់ក្លិន
 - សម្ភារប្រើប្រាស់របស់ស្ត្រី
- សម្ភារប្រើប្រាស់របស់ទារក
 - រូបមន្ត និង/ឬអាហារ
 - ក្រណាត់កន្ទួបទារក និងក្រណាត់ជូតសម្អាត
- សម្លៀកបំពាក់
 - សំលៀកបំពាក់
 - ស្បែកជើង/ស្បែកជើងកវែង
 - អាវ/អាវធំ
 - ស្រោមដៃ (ឧ. ស្រោមដៃការងារធ្ងន់)
- សាច់អាំង ចង្ក្រានហ្គាស ឬចង្ក្រានបោះជំរំ (សម្រាប់តែខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ)
 - ធ្យូង
 - សារធាតុរាវស្រាលជាងធ្យូង
 - ការប្រកួត ឬខ្សែប្រយុទ្ធ/អ្នកបញ្ចុះ
 - ប្រូដាន
- ភួយ ឬថង់សម្រាប់គេង
- ឈុតសង្គ្រោះបឋម
 - សៀវភៅសង្គ្រោះបឋម
 - ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ
 - បង់បិទដំបៅ ស្បែក ស្អុត
 - បង់រ៉ូបូស ឈើអបង្កើងបាក់
 - ទឹកបន្តក់ភ្នែក
 - កញ្ចប់បញ្ចុះកម្តៅ
- ថ្នាំ មានវេជ្ជបញ្ជា និងគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
- វ៉ែនតា ក្រាសពាក់ធ្មេញ ជំនួយការស្តាប់។ល។
- ម៉ាស់ការពារធ្មេញ
- ពិល
- វិទ្យុដែលដំណើរការដោយថ្ម ឬប្រដាប់អែដ
- នាឡិកា ឬនាឡិកា ប្រើថ្ម
- ថ្មបន្ថែម
- ទូរសព្ទដៃ និងឆ្នាំងសាក
- ប្រដាប់ផ្គត់ផ្គង់សត្វចិញ្ចឹម
 - ក្រឡៅកន្ត្រៃដែលមានស្លាកសម្គាល់ និងខ្សែដឹកផ្លែ/ប្រដាប់ទុកដាក់ផ្លែ
 - អាហារ និងទឹក
 - សម្ភារអនាម័យ (ឧ. សំរាម)
 - ថ្នាំពេទ្យ
- ម៉ាឡេត ឬ ដង្កាប់ ដើម្បីបិទឧបករណ៍ប្រើប្រាស់
- កាំបិត ឬឧបករណ៍ពហុគោលបំណង
- ដុំស្អុត
- ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គិភ័យ
- កញ្ចប់ ដើម្បីជាសញ្ញាសម្រាប់សុំជំនួយ
- ផែនទីសម្រាប់ទីក្រុង San Diego, Imperial, Orange, Riverside និង Los Angeles
- ផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់គ្រួសារ និងបញ្ជីទំនាក់ទំនង (ច្បាប់ចម្លងរឹង)