

## Count the Kicks ကိုယ့်ရေးလုံစီမံခန့်ခွဲမှု မူဝါဒ

သင့်၏ယုံကြည်စိတ်ချရမှုမှာ ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု အကြံပေးရေးအဖွဲ့၏အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ပြီး ‘ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ အတည်ပြုပံ့ပိုးမှု အခွင့်အလမ်း’ (PII) အား အခြေခံထားသည့် အသုံးပြုပံ့ပိုးမှု အခွင့်အလမ်း၊ စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့ဝင်များအကြံပေးမှုပံ့ပိုးမှုအဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးပေးခြင်းအဖြစ် ကြိုတင်စီမံခန့်ခွဲမှု မူဝါဒအား စုစည်း၍ အပိုက် လိုက်ညီညွတ်စွာ ပေးအပ်ထားပါသည်။ အေမရိကန် ပြည်ထောင်စု ကိုယ့်ရေးလုံစီမံခန့်ခွဲမှု ပြုစုပေးမှု သတင်းအချက်အလက် လုံစီမံခန့်ခွဲမှု ဝန်ဆောင်မှုပေးမှု PII ဆိုသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ မညီညွတ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ခြင်း၊ အခွင့်အလမ်း သို့မဟုတ် တည်ငြိမ်ရေးကို ကိုယ်တိုင်သိသည့်အခါ သို့မဟုတ် အချစ်အခွင့်အလမ်း ပေးပေးသည့်အခါ အသုံးပြုပံ့ပိုးမှု သတင်းအချက်အလက် ပေးပို့ပါသည်။ ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု၏ ဝတ္တရားပေးမှု Count the Kicks အရ ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု သင့်၏မညီညွတ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ခြင်း၊ အခွင့်အလမ်းအား မညီညွတ်စွာ စုဆောင်းခြင်း၊ အသုံးပြုမှု ကြားကာလ သို့မဟုတ် လိုက်ညီညွတ်မှု ရှင်းလင်းခြင်းဖြင့် နားလည်မှုပေးမှု ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု၏ ကိုယ့်ရေးလုံစီမံခန့်ခွဲမှု မူဝါဒကို သေချာစွာ စီမံခန့်ခွဲမှု ပေးပါ။

### **ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု ဝတ္တရားပေးမှု Count the Kicks အကျိုးလက်ရှိမှုများထံမှ မညီညွတ်မှု ကိုယ့်ရေးလုံစီမံခန့်ခွဲမှု အခွင့်အလမ်းအား ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု စုဆောင်းပါသည်။**

ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု အကြံပေးမှု ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သင့်၏လုံစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့ဝင်များသည် အဖွဲ့ဝင်များ၏ လိုက်နာမှု၊ စာပို့မှု သေချာမှု၊ ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် သင့်၏အသက်အရွယ်အား ကူညီပေးမှုပေးမှု အချစ်အသက်အရွယ်အား စုဆောင်းမှုများ ပေးပို့ပါသည်။

ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှု ဝတ္တရားပေးမှု လ.ဒါနိုးမ; သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ မှာယူမှု ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သင့်၏လုံစီမံခန့်ခွဲမှု အဖွဲ့ဝင်များသည် အဖွဲ့ဝင်များ၏ လိုက်နာမှု၊ စာပို့မှု သေချာမှု၊ ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် သင့်၏အသက်အရွယ်အား သို့မဟုတ် သင့်၏ပစ္စည်းများ ပုံနှိပ်မှုဖြင့် ကူညီပေးမှုပေးမှု အချစ်အသက်အရွယ်အား စုဆောင်းမှုများ ပေးပို့ပါသည်။

### **မညီညွတ်မှုနှင့် အခွင့်အလမ်း စုဆောင်းပါသည်။**

ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှုသည် သင့် ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သို့မဟုတ် ဝတ္တရားပေးမှု သို့မဟုတ် အမှု သို့မဟုတ် SMS စာပို့မှုများဖြင့် စာရင်းပြင်ဆင်မှုများ ထည့်သွင်းမှု အခွင့်အလမ်းကို စုဆောင်းပါသည်။

### **သင့်၏အခွင့်အလမ်းအား မညီညွတ်မှု အသုံးပြုပံ့ပိုးမှုများ။**

သင့် ပံ့ပိုးမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သတင်းအချက်အလက်အကြံပေးမှု စာရင်းပြင်ဆင်မှုများ၊ SMS စာပို့မှုများအကြံပေးမှု စာရင်းပြင်ဆင်မှုများ၊ စုစည်းမှု သို့မဟုတ် ဝေမျှမှုများ ပေးပို့မှုများ ပေးပို့မှုများ အကျိုးအမြတ်များအား အသုံးပြုပံ့ပိုးမှုအဖြစ် သင့်၏ စုဆောင်းမှုများ သို့မဟုတ် အခွင့်အလမ်းအား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အသုံးပြုပံ့ပိုးပါသည်။

- သင့်၏ပစ္စည်းများ ဝန်ဆောင်မှု ပေးပေးမှုအကြံပေးမှု တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ပံ့ပိုးမှုပေးမှု ဝန်ဆောင်မှုပေးမှုအဖြစ် ကြမ်းပြင်ပုံနှိပ်မှုကို ပေးပို့ပေးမှုများ

- သင့်အဖို့ အသက်အား စိတ္တကိလ္လပုဒ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် သင့်အဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရန် အာဟာရအစားအစာအစားအစား ပေးပို့ရန်နှင့် ခြင်းပေးပေးရန်
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ စစ်မှန်သော သို့မဟုတ် အချား ဆိုက်ဂျာရီပေးအား စိစစ်ကိန်းဖက်ပုဒ်
- ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ထုတ်ကောက်အား အဆင့်တစ်ခုပေးရန်နှင့် သုံးသပ်ပေးရန် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ချက်ပေးခြင်း
- သင့်အဖို့ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း ဆက်လက်ကြည့်ရှုရန် (အိမ်ထောင်၊ စာသား သို့မဟုတ် ဖုန်းပေးပို့ခြင်း မေးမြန်းခြင်း)

**သင့်အဖို့ လက်ားအား ကြားနာပေးမှု၊ မညီမျှ ကာကြည့်ခြင်း။**

ကြားနာပေးမှု ဝေဖန်ခြင်း သင့် လာဘ်ရရှိမှုအားဖြင့် တတိုးပိုင်း ဝေးအကင်းဆုံး ဖြစ်စေရန်နှင့် လိုအပ်ချက် အားနည်းခြင်းနှင့် သိရှိထားသည့် အားနည်းခြင်းအကြောင်း ပုံမှန် စစ်ဆေးပါသည်။ ကြားနာပေးမှု ပုံမှန် မဲလဲ စစ်ဆေးခြင်းအား အသုံးပြုထားသည်။

သင့်အဖို့ လိုအပ်ချက် အခက်အခဲများဖြင့် လိုအပ်ချက်အားဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်း ပါဝင်ပြီး ငုတ်အား ထိုစနစ်ကို အထူး ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုသော ကန့်သတ်ချက်များသာလျှင် အသုံးပြုခြင်း အခက်အခဲများ လိုအပ်ချက်များ သို့မဟုတ် သင့်အဖို့ သင့်အဖို့ လိုအပ်ချက်များ၏ ဝေးကင်းခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ငုတ် သတင်းအခက်အခဲများအား ဝင်ရောက်သုံးပြုခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်မှုအားဖြင့် လိုအပ်ချက် စစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။

လမ်းပေါ်ဘက်များအားလုံးအား ဂီတဝေ ပံ့ပိုးမှုတစ်ခုခု လုပ်ဆောင်ပြီး ကြားနာပေးမှု ဆာဗာများဖြင့် သိမ်းဆည်း သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ခြင်း မရှိပါ။

**အချားပေးမှု အမြဲအစည်းထံ ထုတ်ဖော်ပေးခြင်း**

ကြားနာပေးမှု သင့်အဖို့ မညီမျှမှု ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း အတည်ပြုပြီးနောက် အခက်အခဲအား အချားပေးမှု အမြဲအစည်းထံသို့ ရောနှောခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အချားနည်းပေးခြင်း ဖလှယ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါ။

**အချားပေးမှု အမြဲအစည်းလင်း**

အခါအားလုံး ကြားနာပေးမှု၏ ကိုယ့်အဖို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းနှင့် ကြားနာပေးမှု အကြွေ အချားပေးမှု အမြဲအစည်းများ၏ ထုတ်ကောက် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအား ထည့်သွင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဤအချားပေးမှု အမြဲအစည်း ဆိုက်ဂျာဖြင့် သုံးချားနှင့် သီးသန့် ကိုယ့်အဖို့ လိုအပ်ချက် မှတ်တမ်း ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် အာဟာရနှင့် ကြားနာပေးမှုဖြင့် ထိုကဲ့သို့ ခံစားရသည့် ဆိုက်ဂျာ အာဟာရနှင့် လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်း တာဝန် သို့မဟုတ် ဝတ်စား မရှိပါ။ မညီမျှမှုပေးမှု ကြားနာပေးမှု သင့်အဖို့ ကြားနာပေးမှု ဆိုက်ဂျာကို ကာကြည့်ရှု ရှာဖွေခြင်းမညီမျှစွာ ဤဆိုက်ဂျာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်သည့် မညီမျှမှု တို့ပေးခြင်းကိုမဆို ဆက်ဆံခြင်းပါမည်။

# ဥေရာပ သမထဂ၏ အေကြေကြ ဝေဒတာ ကာကြယုေးရး စညးမံဉ်းစညးကမုး (GDPR)

GDPR သည ၂၀၁၈ ခုှစ၊ မေလ ၂၅ ရကွ စတဉ်းဝဉ်းစပီး ဥေရာပ အသိုင်းအဝိုင်းတြ ဩ်းပု်းသုံးစွဲသူမ်းးဝဉ်း မည့ ဆက္ခပုံအေဗုကာင်း ထ်းသိမ်းထားသည။ GDPR ဝဉ်းပု်း လိုကလောညီဝေတြမ်းရိုဝေဗုကာင်း ဝေသ်းစေရန္တတြက ဝေအာက္ခါအဆင့်မ်းအား လုပေဆာထွေးသည။

- GDPR- ဝဉ်းပု်း လိုကလောညီဝေတြမ်းရိုဝေဗုကာင်း ကိုယုေးရးလုံစမ်းမုး မူဝါဒကို မြ်းမံထားသည။
- ထိုမြ်းမံခံကွမ်းအား ငှတို့ကို အသိပေးရန္တတြက ကြမ်းပု်း အီးဝေမေးလှ စာရင်းသို့ အီးဝေမေးလှ ဆက္ခယွမ်းပု်းသည။
- မည့ညှ ဥေရာပ သမထဂ ဝေဒတာ ကိုယုေးရးမူဝါဒ ခီးဝေဖာက္ခမ်းဆိုအား ဥေရာပ ထ်းသိမ်းမးအမြဲအစညးသို့ ၇၂ နာရီအတြင်း တိုင်းကားပါမည။
- အေကာင်းဆုံး လုံစမ်းရေ အစီအစဉ်းပု်းစနစ်းဝဉ်း ဝေဒတာမ်းကို လုံစမ်းစေရန္ လိုအပ်ကုပု်းဝေပင်းစညးထားသည။
- လူတစဉ်းစီ၏ ပုဂီလုေးရာ အခံကွလကွမ်း ဝဉ်းရာကွသုံးပု်းတြ၊ ပု်းပု်းတြ၊ ဖ်းမုးတြးဝဉ်း ဝေပေပု်းတြးတြ၊ အရ ပု်းလု်းညှ ဝေတာင်းဆိုခံကွမ်းအား ကြမ်းပု်းလကွ်းတြမ်းရိုပါသည။ သင့်ဝေဒတာမ်းအား အခံနေတြး ထာဝရ ဖ်းမုးရန္ ဝေတာင်းဆိုတြပါသည။ သင့်ဝေဒတာမ်း ဖ်းကွ ဝေတာင်းဆိုလိုပါက [info@countthekicks.org](mailto:info@countthekicks.org) သို့ အီးဝေမေးလှ ပု်းတြပါသည။
- ကြမ်းပု်းအေပု်း တစဉ်းခံစီ၏ ပုဂီလုေးရာ ဝေဒတာအား လုပေဆာထွေး ကန္တုတ်ပု်းသို့ မဟုတ် တားပု်းစနစ် ဝေတာင်းဆိုခံကွမ်းအား လကွ်းတြမ်းရိုစပီး ပုဂီလုေးရာ ဝေဒတာ အလိုအလာက လုပေဆာထွေးတစုတြညးအေပု်း အေပု်းသညှ မည့ညှမ်းရိုမဆို တားပု်းတြမ်းရိုပါသည။

## ကယိုမိုးနီးယားပု်းညှ အန္တိုင်း ကိုယုေးရးလုံစမ်း ကာကြယုေးရး အကုပေဒ

CalOPPA သည ကိုယုေးရးလုံစမ်း မူဝါဒတစုအား ပု်းစနစ် စီးပြေးရေ ဝတ္တိုက်းဝဉ်း အန္တိုင်း ဝဉ်းဆာင်းအတြက လိုအပ္ညှ ဝဉ်းတြင်း ပထမဆို ပု်းညှ ဥပေဒပု်းစညှ။ CalOPPA အရ ကြမ်းပု်းမု ဝေအာက္ခါတို့ကို သေဘာတူထားပါသည-

- သုံးစွဲသူမ်းအေပု်း ကြမ်းပု်း အကွမ်း အမည့သိအေပု်း လာဝေရာကု်းတြပါသည။
- ဤကိုယုေးရးမူဝါဒအား ကြမ်းပု်း ဝတ္တိုက် [www.countthekicks.org](http://www.countthekicks.org) တြ ဝေတြးရိုတြပါသည။ ကြမ်းပု်း၏ ကိုယုေးရးမူဝါဒ စာမ်ကု်းတြ မည့ညှ ကိုယုေးရးမူဝါဒ အေပု်းအလဲမဆိုအား အသိပေးထားပါသည။
- သုံးစွဲသူမ်းအေပု်း ငှတို့အေကာင်း ဝဉ်းရာကု်းပု်းပု်း ပုဂီလုေးရာ အခံကွလကွမ်းကို ဝေပု်းလဲးတြပါသည။

# ကြမ်းပုံပြင်၊ ဝတ္တိကု ဝေဠုရာမခံရေး အခက်ချပမားမားအား မညံ့ပြင် ကိုဠုနုညး။

ကြမ်းပုံပြင်၊ ဝေဠုရာမခံရေး (DNT) ဘေရာဠု ယးရ်းမား ထားရှိသည့်ခါ ဝေဠုရာမခံရေး အခက်ချပမားမား ဝေဠုရာမခံရေး၊ ပလန်၊ ကြံတိုးမား၊ သို့မဟုတ် ဝေဠုကာချဠုမား အသုံးချပီချဠုမားကို ဝေလးစားခြင်းပေးပါသည်။

ကြမ်းပုံပြင်၊ များချပပွ အမှုအကင်္ဂဠုဠု ဝေဠုရာမခံချဠုမား အား ခြင်းပေးပါ။

## COPPA (ကေလးသူငယ် အန္တိဠုမား ကိုယုရေးလုံစမ်းမား ကာကြယုရေး အကုဠုပေဒ)

အသကု ၁၃ ဝေဠုရာမခံရေးကေလးငယ်ထံမှ ပုဂံလုရေးရာ အခက်လက်ား စုဝေဆာဠုမားရန်ချပပွသည့်ခါ ကေလးသူငယ် အန္တိဠုမား ကိုယုရေးလုံစမ်းမား ကာကြယုရေး အကုဠုပေဒ (COPPA) သည့် မိဘမားအား ထိန်းခိပုဠုမားဝေပါသည်။ ချပည့်ယုဠုဠု ဖလွယုမား ဝေကာဠုရဠု၊ အေမရိကန် ချပည့်ဝေထာဠု သုံးဠုသု ကာကြယုရေး အဖြုအစညးတို့မှ ဝတ္တိကုဠုမားဝေ အန္တိဠုမားဝေဆာဠုမားကို လုပုဝေဆာဠုမားအေချဖဠု အန္တိဠုမားတြဠု ကေလးငယ်မား၏ ကိုယုရေးလုံစမ်းမားဝေ ဝေားကဠုမားဝေတို့၊ အတြကု လုပုဝေဆာဠုမားအေချမည့်ရာမားကို ဝေဟုချပထားသည့် COPPA စညးကမားမားကို လိုကုဝေပါသည်။

ကြမ်းပုံပြင်၊ အေချဖဠု အသကု ၁၃ ဝေဠုရာမခံရေးကေလးငယ်ကို ပစုထား၍ ဝေဠုမားတြကုပလုထားပါ။

## မုံတသည့် သတဠုမားအခက်လကု အမှုအကင်္ဂဠုမား

မုံတသည့် သတဠုမားအခက်လကု အမှုအကင်္ဂဠုမား သည့် အေမရိကန် ချပည့်ဝေထာဠု၏ ကိုယုရေးလုံစမ်းမား မူဝါဒ၏ ဝေဠုကုဝေကံဠုမား ချဖစုပီး ငုတို့၊ တြဠု ပါဝဠုဝေသာ သေဘာတရားမားသည့် ကမာတတစုဝေမားလုံးရှိ ဝေဒတာ ကာကြယုရေး ဥပေဒမား ဖြုဠုဖမီးတိုးတကုရေးတြဠု သိသာထဠုမားသည့် အခန်းကု တစုပေချဖဠု ပါဝဠုဝေပါသည်။ မုံတသည့် သတဠုမားအခက်လကု အမှုအကင်္ဂဠုမား ငုတို့၊ အား မညံ့ပြင် အကာဠုထည့်ဝေဟုဠုမား နားလညေဘာဝေပါကုချဠုမား သည့် ပုဂံလုရေးရာ သတဠုမားအခက်လကု ကာကြယုည့် အမီးမီးဝေသာ ကိုယုရေးလုံစမ်းမား ဥပေဒမားဝေ လိုကုဝေလ်ညီဝေတြုချဖစုဝေရန် အေရးဆကီးပါသည်။

မုံတသည့် သတဠုမားအခက်လကု အမှုအကင်္ဂဠုမား ဝေဒတာခီးဝေဟကုတစု ချဖထွားလာပါက ဠုမားတြဠုမား ၁ ရကုတြဠုမား အီးဝေမးလွတစုဠု သဠုမား အသိဝေေးတြားပါမည့်။

ကြမ်းပုံပြင်၊ အေချဖဠု လုတစုဠုမားဝေယာကင်္ဂဠုမားစီသည့် တရားဥပေဒအတိုဠုမား မလိုကုသည့် ဝေဒတာ စုဝေဆာဠုမားဝေ လုပုဝေဆာဠုမားအား ဆန်ဠုမား တရားဥပေဒအတိုဠုမား လုပုဝေဆာဠုမား ဝေေးအဟားသည့် လုတစုဠုမားဝေယာကင်္ဂဠုမားစီအလိုကု နစုဝေဠုမားဝေေးသည့် မူဝါဒကိုလညး သေဘာတူထားသည်။ ဤမူဝါဒအားချဖဠု တစုဠုမားဝေယာကင်္ဂဠုမားစီသည့် ဝေဒတာသုံးဠုသုမားအား ဆန်ဠုမား အသုံးချပီဝေသာ ရပိုဠုမား ရှိရန် လိုအပုဝေသည့်ပု တစုဠုမားဝေယာကင်္ဂဠုမားစီအေချဖဠု ဝေဒတာလုပုဠုမား မလိုကုသုမားအား စုံစမားစုဝေေးရန် ဝေဒတာ/သို့မဟုတ် တရားတြရန် တရားဠုမား သို့မဟုတ် အစိုးရ အဖြုအစညးမားအား အားကိုးအားထားပီရန် လိုအပုဝေပါသည်။

## CAN SPAM အကန့်ပေး

CAN SPAM အကန့်ပေးဆိုသည်မှာ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းသုံး အီးမေးလ်များအကြံပြု စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး မကုမ္ပဏီများအကြံပြု လိုအပ်ကိစ္စများ စတင်ပေးဆောင်ခြင်း၊ လက်ရှိသုံးစွဲနေသော အီးမေးလ်များအား လက်ရှိရရှိနေသော ရယူမှုပေးပို့ခြင်းနှင့် ခီးမေးလ်များအကြံပြု ပေးပို့ခြင်းတို့ကို သတ်မှတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

သင့်အီးမေးလ်များအား ဝေဖန်အကျိုးအမြတ် စုဆောင်းခြင်း

- သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပို့ရန် စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းများ ဝေဖန်မှု/သို့မဟုတ် အချိန်အကုန်ပေးခြင်းများ သို့မဟုတ် မေးမြန်းခြင်းများအား တုံ့ပြန်ရန်
- ကြေးဝမ်းပို့မှု စာပို့စာရင်းသို့ အရာဝတ္ထုပေးပို့မှု သို့မဟုတ် မူလ လမ်းညွှန်ပေးခြင်းများ လုပ်ဆောင်မှုပေးခြင်း ကြေးဝမ်းပို့မှု ဝေဖန်မှုများထံသို့ အီးမေးလ်များ ပေးပို့ရန်။

CANSPAM အရ ကြေးဝမ်းပို့မှု ဝေဖန်မှုတို့အား သေဘာတူထားခြင်း

- မှားယွင်းသည့် သို့မဟုတ် မှားယွင်းစွာ မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် အေဘီအေအရ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်များအား အသုံးမပြုခြင်း။
- ကီးဘော့ကုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူမှုနှင့် လမ်းညွှန်မှု မကုမ္ပဏီများ ဝေဖန်မှုပေးခြင်းအား မှားယွင်းစွာ အတည်ပြုခြင်းများထားခြင်း။
- ကြေးဝမ်းပို့မှု စီးပွားရေးလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခြံ ဝမ်းခွဲခြားခြင်း အမှုကြောင့် အမှုကြောင့် တည်ဆဲသည့် လိမ္မော်ထည့်ခြင်းထားခြင်း။
- အချိန်ပေးပို့မှုအစည်းအဝေး အီးမေးလ်ပေးပို့မှု ပေးပို့သော အရာဝတ္ထုပေးပို့ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးမပြုထားသည့် စည်းကမ်းလိုအပ်မှုများရှိစေရန် ငှက် ဝေဖန်မှုကုန်ပစ္စည်းများထားခြင်း။
- ဝေဖန်မှုများ ဝေဖန်မှုပေးခြင်း/ စာရင်းပြင်ဆင်မှု၊ ဝေဖန်မှုပေးခြင်းတို့အား လွှဲပြောင်းပေးခြင်းပေးထားခြင်း။
- အီးမေးလ်များစီမံအကြံပြု ဝေဖန်မှုပေးခြင်း လွှဲပြောင်း အသုံးမပြုခြင်းပေးခြင်း သုံးစွဲသူများမှ ဝေဖန်မှုပေးခြင်း ပေးပို့ထားခြင်း။

နောက်ပိုင်း အီးမေးလ်များ လက်ရှိရရှိနေသော ဝေဖန်မှုပေးပို့မှု သို့မဟုတ် ကိုယ့်ရေးလုံးစီမံ မှတ်တမ်းတင်မှု မညီညွတ်စေခြင်းမရှိ စီမံကိန်း [info@countthekicks.org](mailto:info@countthekicks.org) မှတစ်ဆင့် ကြေးဝမ်းပို့မှု အီးမေးလ် ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

[ကြေးဝမ်းပို့မှုကို ဆက်သွယ်ရန်](#)

၀၁-၀၆-၂၂ ကြည့် နောက်ပိုင်းတည်းပေးပို့ပါသည်။