

မိုးသက်မုန်တိုင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

မိုးသက်မုန်တိုင်းများသည် မိုးကြိုးပစ်မှုများပါသည့် အန္တရာယ်များသော မုန်တိုင်းများ ဖြစ်သည်။ မိုးကြိုးပစ်ခံရပါက အသက် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ မိုးသက်မုန်တိုင်းများကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသည့်အရာများ-

- သစ်ပင်များ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများနှင့် ဖုန်းအိမ်များကို ပြုလဲပျက်စီးစေနိုင်သည့် အားကောင်းသော လေပြင်းများ
- ရုတ်ခြည်း ရေကြီးရေလျှံမှုများ ဖြစ်စေသည့် အပြင်းအထန် မိုးရွာသွန်းခြင်း
- လေဆင်နှာမောင်းများ
- မီးတောက်လောင်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် မိုးကြိုးပစ်မှုများ
- အပျက်အစီးများစေသော မိုးသီးများ

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်နေအိမ်ကို ကာကွယ် ရန် ယခုပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။



လုပ်ရမည့်အရာများ- မဖြစ်ခင်



ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံကို ရှာဖွေပြီး အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပါ

- မိုးသက်မုန်တိုင်း မတိုက်ခိုက်ခင် ကြိုခိုင်သောအဆောက်အအုံအတွင်း သို့ ဝင်ရောက်ရပါမည်။ ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံတစ်ခုခုသည် အဆောက်အအုံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံတစ်ခုခုကိုသင်ရှာတွေ့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုများရန်မှထပ်ဆောင်း ကာကွယ်မှု ရရှိရန် မြေအောက်ခန်း သို့မဟုတ် အနိမ့်ဆုံးအလွှာရှိသေးငယ်သော အတွင်းကျသည့် ပြတင်းမပါသော အခန်းတွင်ခိုလှုံရန် စီစဉ်ပါ။ အပြင်ထွက်ရန် ဘေးကင်းပြီဟုမိုးလေဝသခန်းမှန်းမှုများက အသိမပေးမချင်း အဆောက်အအုံအတွင်း၌ နေပါ။
- ရွေ့လျားအိမ်၊ အချပ်လိုက်တပ်၍ဆောက်သော အိမ်၊ နောက်တွဲပါ အိမ်များအပြင်အပန်းဖြေယာဉ်များ (RV များ) သည် လေပြင်းများ တိုက်ချိန်တွင်စိတ်မချရပါ။ အဆိုပါ အဆောက်အအုံများတွင် သင် နေထိုင်ပါကသင်အလျင်အမြန် သွားရောက်နိုင်သည့် အနီးနားရှိ ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံတစ်ခုခုကိုရှာဖွေသိရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လူတိုင်းက မိုးသက်မုန်တိုင်း မတိုက်ခတ်မီ သွားရမည့်နေရာနှင့်လုပ်ရ မည့်အရာများကို သိရှိနိုင်စေရန်အလို့ငှာ သင့်အိမ်ထောင်စုတွင်းရှိလူ တိုင်းနှင့် အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။



အရေးပေါ်စွမ်းရည်များကို လေ့လာပါ

- ရှေးဦးသူနာပြုမှုနှင့် CPR ကို လေ့လာပါ။
- အသုံးအဆောင်များက အော့ဖ်လိုင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စံနှင့် ရေတို့မပါဘဲရှင်သန်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းများနှင့် ဆေးဘက်သုံးပစ္စည်းများ အပါအဝင် သင်၏လျှပ်စစ်လိုအပ်ချက်များအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ပါ

- လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်အတွင်း အဝေးသို့လွင့်ထွက်မသွားစေရန် သို့မဟုတ် ပြတင်းပေါက်အပြင်သို့ ထွက်မသွားစေရန် သင်ချည်းထားရမည့်သို့မဟုတ် ချထားရမည့် သင့်အိမ်အပြင်ဘက်ရှိ ပစ္စည်းများကိုစာရင်းပြုစုပါ။ လေပြင်းတိုက်ခတ်မှု၊ ပြင်းထန်သော မိုးသက်မုန်တိုင်း သို့မဟုတ် လေဆင်နှာမောင်းတို့ကို စောင့်ကြည့်ရမည်ဟု ထုတ်ပြန်သည့်အခါ အဆိုပါပစ္စည်းများ လေပြင်းထဲပါသွားပြီး ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်နိုင်စေရန် ထိုပစ္စည်းများကို ချက်ချင်း လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းထားပါ။
- ဂတ်စံမီးဖိုသံကင်ပျစ်များနှင့် ပရိုပိန်းဘူးများကဲ့သို့ အထဲသို့ ယူထားရန် စိတ်မချရသည့် အရာများကို သေချာချည်နှောင်ထားပါ။
- သစ်ပင်များကို သင့်အိမ်သို့ လဲမကျနိုင်လောက်အောင် တိရိစ္ဆာန် သို့မဟုတ်ခုတ်ထစ်ထားပါ။
- ရေယိုပေါက်များ၊ ရေမြောင်းများနှင့် ရေဆင်းပိုက်များကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- သင့်အိမ်က ရေကြီးဒဏ်ခံနိုင်သလားကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ရေကြီးဒဏ်ခံနိုင်ပါက လုပ်သင့်သည့်အရာများ-
 - ဘက်ထရီအပိုပါသည့် ရေပုပ်သိုကျင်းပန်းပိတ်တစ်ခု တပ်ဆင်ခြင်း။
 - အပူပေးစနစ်၊ ရေပူပေးစက်နှင့် လျှပ်စစ်ပင်နယ်တို့ကိုနေရာမြှင့်ခြင်း။
- သင့်အိမ်အာမခံပေါ်လစီကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ ရေကြီးရေလျှံ၍ ထိခိုက်မှုအတွက် သင်အကျိုးဝင်သလားကိုရှာကြည့်ပါ။



ချိတ်ဆက်မှု ဆက်ရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို စာရင်းပေးသွင်းပါ။
- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- သင့်ဖုန်းကို မပြတ်အားသွင်းထားရန် အစီအစဉ်ထားရှိပါ။
- လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်သွားနိုင်၍ ဘက်ထရီသုံး ရေဒီယိုတစ်လုံးကို အသင့်ထားရှိပါ။
- သင်လက်ခံရရှိနိုင်သည့် သတိပေးချက်အမျိုးအစားများကို နားလည်အောင်လုပ်ပြီး တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ရန် အစီအစဉ်ထားပါ-
 - စောင့်ကြည့်ပါ ဆိုတာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါဟု ဆိုလိုသည်။
 - သတိပေးချက်ဆိုတာက အရေးယူလုပ်ဆောင်ပါဟု ဆိုလိုသည်။

လုပ်ရမည့်အရာများ- မိုးချုန်းသံများ



ဖြစ်ပေါ်နေချိန်အတွင်း အိမ်ထဲတွင်နေပါ။

- မိုးလေဝသ သတိပေးချက်များနှင့် ဒေသန္တရ သတင်းအချက်အလက်များကိုစောင့်ကြည့်နေပေးပါ။ ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်က မိုးသက်မုန်တိုင်းများ ဖြစ်မည်ဟုဆိုပါကအိမ်အပြင်ဘက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိုးခြိမ်းသံ ကြားရသည့်အခါ ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံအတွင်းခိုလှုံပြီး မြေအောက်ခန်း သို့မဟုတ် အနိမ့်ဆုံးအလွှာရှိ အိမ်အတွင်းပိုင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ မှန်ပြတင်းများနှင့် တံခါးများမှ ဝေးရာတွင်နေထိုင်ပါ။ ထွက်ခွာရန်ဘေးကင်းသည်ဟု မိုးလေဝသကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်များကမညွှန်ပြသရွေ့ အိမ်ထဲတွင်နေပါ။
- မိုးသက်မုန်တိုင်းက သင်အိမ်အထဲတွင်ရှိနေချိန်တွင်ပင်အန္တရာယ်များ နိုင်ပါသည်။
 - လျှပ်စစ်ထွက်ပေါက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည့်စက်များ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ပါ။
 - စီးဆင်းနေသော ရေကို ရှောင်ပါ။ မိုးကြိုးက ပိုက်တန်းနှင့် ရေပိုက်လိုင်းများမှတစ်ဆင့်စီးဆင်းနိုင်ပါသည်။
 - ရေယာအတွင်း မိုးသက်မုန်တိုင်းများ ဖြစ်သည့်အခါ အပြင်ဘက်ရှိမည်သည့်နေရာကမျှ ဘေးမကင်းကြောင်းကို မှတ်ထားပေးပါ။ မိုးသက်မုန်တိုင်းအပြင်ဘက်တွင်သင်ပိတ်မိနေပါက ဘေးကင်းသော ခိုလှုံရာနေရာသို့ ဆက်လက်၍ပြောင်းရွှေ့နေပါ။

- ပိုဒေါင်ရုံများ၊ ရှုခင်းသာအဆောက်အအုံငယ်များ၊ ပုန်းကျင်းများနှင့် ပွဲကြည့်စင်များက မိုးကြိုးနှင့် လေပြင်းများမှ ကာကွယ်ပေးပါ။
- သစ်ပင်အောက်တွင် ခိုလှုံခြင်းက မိုးကြိုးပစ်ခတ်မှုများမှ သေဆုံးမှုဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သောကြောင့် ထိုသို့မလုပ်ပါနှင့်။ သစ်ပင်များနှင့် သစ်ကိုင်းများကိုပြုလဲစေသည့် အားပြင်းသော လေများကြောင့် သင်လည်း သေဆုံး သို့မဟုတ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ကားထဲတွင် ရှိနေခြင်းက အပြင်တွင် ရှိနေခြင်းထက် ပိုစိတ်ချရသော်လည်းအချိန်ရမည်ဆိုပါက အနီးဆုံးရှိ ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံသို့ မောင်းသွားပြီးအထဲတွင် ခိုလှုံနေပေးပါ။
- သင်ကားမောင်းနေပြီး ကြိုခိုင်သော အဆောက်အအုံသို့ မသွားနိုင်ပါက လမ်းဘေးချရပ်ကာ လဲကျသော သစ်ပင်များနှင့် လျှပ်စစ်ကြိုးများက သင့်ကိုမထိခိုက်ခိုက်မည့် နေရာတွင် ကားပါကင်ထိုးထားပါ။
- ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်းက လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ရေကြီးမှုများက သင့်ထံသို့ ရောက်မလာခင်ပိုမြင့်သော ကုန်းမြေသို့ ရွှေ့ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ လျှံရေကနေဖြတ်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ကားမောင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ **ပြန်လှည့်ပါ။ ရေနှစ်မခံပါနှင့်။**

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်



ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

- ပြုတ်ကျနေသော မီးကြိုးများ၊ မီးတိုင်များနှင့် ဝါယာကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့ကသင့်ကို ဓာတ်လိုက်သေဆုံးနိုင်စေပါသည်။ ၎င်းတို့အား လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီသို့ချက်ချင်း သတင်းပေးပို့ပါ။
- လျှပ်စစ် ပြတ်တောက်မှုများကို မျှော်လင့်ထားပါ။
 - မီးဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ဖယောင်းတိုင်များကို မသုံးပါနှင့်။ ယင်းအစား ဘက်ထရီအားသုံး မီးလုံးများနှင့် ဓာတ်မီးများကိုသုံးပါ။
 - ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကြိုတင်တားဆီးပါ။ မီးစက်များ၊ သံကင်ပျစ်များနှင့်ခရီးဆောင်မီးဖိုများကို အိမ်အပြင်ဘက်တွင်သာ အသုံးပြုပြီးပြတင်းပေါက်အဝေးတွင်ထားပါ။
 - ပုပ်သိုးနေသော အစားအစာ စားမိခြင်းဖြင့် မဖျားနာပါစေနှင့်။ အစားအစာစိုစွတ်နေပါက သို့မဟုတ် နွေးနေပါက လွှင့်ပစ်ပါ။ သံသယမကင်းပါကလွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။



သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

- မကောင်းသော ခံစားချက်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများစွာ ရှိခြင်းကပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများ စားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရန်လိုပါက **Disaster Distress** (ဘေးဒုက္ခ ဖိစီးမှု) ကိုအခမဲ့ သင်ဆက်သွယ်နိုင်သည့် **1-800-985-5990** ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။

Prepare so you can protect. | နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် redcross.org/prepare သို့ ဝင်ကြည့်ပါ | Emergency App ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ

American National Red Cross ၏ မူပိုင်ခွင့် © 2022။ ဗားရှင်း 1။ ဇွန်လ 1 ရက်၊ 2022 ခုနှစ်တွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အကာအကွယ် လုပ်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အိုင်ကွန်များသည် FEMA ၏ အသုံးပြုသော လောကဝတ်ဖြစ်ပြီး community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons တွင် မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်