

သက်ကြီးရွယ်အိုများ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များက လူတိုင်းကို ဒုက္ခပေးသော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မလှုပ်မရှားနိုင်မှုများ၊ တစ်ကိုယ်တည်းနေမှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အနှောင့်အယှက်များကြောင့် အန္တရာယ်ကြိုရနိုင်ခြေပိုများနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲသည် ကြိမ်ရေပိုများပြီး ပိုပြင်းထန်သော မိုးလေဝသ ဖြစ်စဉ်များကို ပေါ်ပေါက်စေပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ယခု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ စီစဉ်ပါ

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွင်း သင်ကလည်း ကူညီပေးနိုင်ကာ သင့်ကိုလည်း ကူညီပေးနိုင်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူများပါ သည့် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နှင့်အတူ စီစဉ်ပါ။
- သင်တို့ အတူတကွ စီစဉ်နိုင်စေရန် အဖွဲ့လိုက် တွေ့ဆုံမှု ပြုလုပ်ပါ။
 - သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ခင်၊ ဖြစ်နေစဉ် နှင့် ဖြစ်ပြီးနောက်တွင် အခြားလူများကို သင် ဆက်သွယ်ရန်နည်းလမ်းကို စီစဉ်ပါ။
 - သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များက သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အပေါ် သင်၏ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်နိုင်ပုံကို ဆွေးနွေးပါ။
 - လူတိုင်းကို မိမိတို့၏ လိုအပ်ချက်များအပြင် မိမိတို့ ကူညီနိုင်မည့်နည်းလမ်းများအကြောင်း ထုတ်ပြောစေပါ။
 - မဖြစ်ခင်ကြိုတင်၍ တာဝန်များ ခွဲဝေပေးပါ။



ဘေးတိုင်းစွာနေရန် အစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ

- သင်၏ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းကို ထိခိုက်နိုင်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များမှ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိ နေစေရန် သင့်အဖွဲ့နှင့်အတူ အစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုအတွင်း ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ် ရန်နည်းလမ်းများကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ပေါ်မူတည်၍ သင်ရှိနေ သည့်နေရာတွင် ခိုလှုံရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ဘေး ကင်းနေစေရန် ဘေးလွတ်ရာသို့ စွန့်ခွာသွားရ နိုင်ပါသည်။ ဤမေးခွန်းများဖြင့် တွေးကြည့်ပါ-
 - လျှပ်စစ်မီးမရှိဘဲ အိမ်မှာ ဘေးကင်းစွာ နေနိုင် ပါသလား။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာကို မောင်းနှင်ထားရန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများကို အအေးပေးထားရန် လျှပ်စစ် လိုအပ်မှာလား။
 - ဘေးလွတ်ရာသို့ စွန့်ခွာရမည်ဆိုပါက ဘယ် နေရာကို သွားရမလဲ။ ထိုကို ဘယ်လိုရောက် အောင်သွားမလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ နေရမလဲ။ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ဘာတွေကို ယူလာရမလဲ။
 - ကျွန်ုပ်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများကို ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ရမလဲ။ ကျွန်ုပ် ဘေး လွတ်ရာပြောင်းရွှေ့သွားမည့်နေရာတွင် အိမ် မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ခွင့်ပြုပါသလား။ ကျွန်ုပ် တွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများ လိုအပ်မည့် အစားအစာနှင့် ဆေးဝါး ရှိမှာလား။



သင့်အန္တရာယ်များကို နားလည်ပါ

- သင့်ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိ သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းကို လေ့လာပါ။
- လုပ်ရမည့်အရာများကို သင်ကြိုတင်မျှော်လင့် ထားနိုင်စေရန် သင်၏ ဒေသန္တရရပ်ရွာ အသိုက်အဝန်းက တုံ့ပြန်မည့်နည်းလမ်းကို နားလည်သိရှိထားပါ။



ချိတ်ဆက်မှုမပြတ်စေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များထံမှ လမ်းညွှန်ချက်ကို နားထောင်ပါ။
- ဒေသန္တရ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို စာရင်းသွင်းထားပါ။
- လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်ချိန်အတွင်း သင်၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်စေရန် အရန်စွမ်းအင်အတွက် အစီအစဉ်များ ရှိထားပါ။
- ဘက်ထရီစွမ်းအင်သုံး ရေဒီယိုတစ်လုံး ရှိထားပါ။
- မိုးလေဝသ အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပါ။

- အစားအသောက်၊ ရေနံနှင့် ဆေးဝါး စုဆောင်းပါ။ အပြင်သုံးကိရိယာစုံနှင့် အိမ်တွင်းသုံး ကိရိယာအစုံအတွက် ပစ္စည်းများကို စုစည်းပါ။
 - အပြင်သုံးကိရိယာစုံ- ချက်ချင်း ထွက်ခွာရန် လိုအပ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ အခြေခံပစ္စည်းများ သင့်စက်များအတွက် အရန်ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်းစက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ စသည်ဖြင့်) ကို ထည့်သွင်းပါ။
 - အိမ်တွင်းသုံး ကိရိယာအစုံ- အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်စာ ပစ္စည်းများ၊ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်ထားနိုင်ပါသည်။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွင်း ဆေးဝါးများ ရရှိနိုင်မှုတွင် အခက်အခဲများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏ အခြေခံ ဆေးဝါးများ သေချာရရှိနိုင်ရန် နည်းလမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- အစားအစာ၊ ဆေးဝါးများ၊ တစ်ခါသုံးအိတ်များ၊ ကုန်သေတ္တာနှင့် ခွေးလည်ပတ်ကြိုးကဲ့သို့ သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အကူခွေးများအတွက် ပစ္စည်းများ ထည့်သွင်းပါ။



အဓိက စာရွက်စာတမ်းများကို ပြင်ဆင်ပြီး ကာကွယ်ပါ

- ကိုယ်ပိုင်၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်အောင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာထားပါ (မိတ္တူစာရွက်များထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံခြုံစွာ အရန်သိမ်းထားခြင်း)။
- ရောဂါဝေဒနာများ၊ ဓာတ်မတည့်မှုများ၊ ဆေးဝါးများ၊ ဆေးညွှန်းပါဆေးဝါးမှတ်တမ်းများ၊ ဆရာဝန်များနှင့် အာမခံကတ်များစသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၏ နောက်ဆုံးရစာရင်းကို သိမ်းထားပါ။ သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အကူခွေးများအတွက် အလားတူစာရင်းတစ်ခု ထည့်သွင်းပါ။



သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပြီးနောက် ဆိုးရွားသော ခံစားချက်များ၊ ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှု ရှိခြင်းက ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများ စားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပြီးနောက် လူလိမ်ကောင်များ၊ အထောက်အထား သူခိုးများနှင့် အခြားရာဇဝတ်သားများသည် လူအချို့ကို အသုံးချတတ်ကြပါသည်။ စိစစ်ထားသော ယုံကြည်ရသည့် ရင်းမြစ်များနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပြီး သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေနှင့် ငွေကြေး သတင်းအချက်အလက်များကို ကာကွယ်ထားပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရန် လိုအပ်ပါက သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်မှုဆိုင်ရာ အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်ကို သိထားပါ။ **1-800-985-5990** သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။

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