American Red Cross

Red Cross အသင့်ဖြစ်ပါစေ

Prepare so you can protect.

လေဆင်နှာမောင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

လေဆင်နှာမောင်းသည် မိုးသက်မုန်တိုင်းကနေ စုဖွဲ့လာပြီး မြေပြင်သို့ ထိလာသည့် ရစ်ပတ်လေပွေ့န်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လေဆင်နှာမောင်းများက အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့က အဆောက်အဦများကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ အပင်များကို အမြစ်ဖြုတ်ခြင်း၊ ယာဉ်များကို ရွှေ့ခြင်းတို့ ဖြစ်စေပြီး ၎င်းတို့၏ လမ်းကြောင်းရှိ အရာများကို ဖျက်ဆီးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မိုးကြီးလေကြီး၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်း၊ လျှပ်တစ်ပြက် ရေကြီးခြင်းနှင့် မိုးသီးကြွေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လေဆင်နှာမောင်းများက နေရာမရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ သင်ဘေးကင်းစွာ နေနိုင်စေရန် ယခု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ-မဖြစ်ခင်

သင်အချိန်များစွာ အသုံးချသည့်နေရာများရှိ အလွန်အားကောင်းသောလေများမှ ခိုလှုံရာ တည်နေရာများကို ရှာပါ။

- အလွန်အားကောင်းသော လေများကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရန် တည်ဆောက်ထားသည့် ဘေးကင်းသော အခန်းကို ရှာပါ။ကြံ့ကြံ့ခံသော အဆောက်အဦ၏ အောက်ဆုံးလွှာတွင် ပြတင်းမပါသည့် အခန်းငယ်တစ်ခုမှာ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှု နောက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ရွှေ့လျား၊ အသင့်တပ်၊ နောက်တွဲယာဉ် အိမ်များနှင့် အပန်းဖြေ ယာဉ်များ (RVs) သည် လေကြီးသော ဖြစ်ရပ်များတွင် ဘေးမကင်းပါ။ လေဆင်နှာမောင်း စောင့်ကြည့်မှု သို့မဟုတ် သတိပေးချက် မတိုင်ခင် ခိုလှုံရန် ကြံ့ကြံ့သော အဆောက်အဦတစ်ခုကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

လေဆင်နှာမောင်း အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ လေ့ကျင့်ပါ

- သင့်တစ်အိမ်သားလုံးဖြင့် ဘေးကင်းသော တည်နေရာများသို့ အမြန်ရွှေ့ပြောင်းရန် လေ့ကျင့်ပါ။
- သင်က အကူအညီပေးနိုင်ပြီး သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂလိက ကူညီရေးအဖွဲ့တစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- သင်က ရွှေ့လျားအိမ်တွင် နေထိုင်ပါက ဘေးကင်းသော နေရာသို့ သွားရန် လေ့ကျင့်ပါ။

ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့ အရေးပေါ် သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။
- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။
- အရန် ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။
- ပါဝါပြတ်လပ်ချိန်အတွင်း ဘက်ထရီဖြင့် ပါဝါပေးသော ရေဒီယိုတစ်လုံး ရှိထားပါ။
- လေဆင်နှာမောင်း နာရီနှင့် လေဆင်နှာမောင်း သတိပေးချက်ကြား ခြားနားချက်ကို သိရှိပါ။
  - လေဆင်နှာမောင်း စောင့်ကြည့်မှု - **ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။** လေဆင်နှာမောင်းများသည် စောင့်ကြည့်နေရာတွင်နှင့် အနီးနားတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမြဲလုပ်ဆောင်ရန် အသင့်ရှိနေပါ။ နိုင်ပါသည်။
  - လေဆင်နှာမောင်း သတိပေးချက် - **စတင်လှုပ်ရှားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။** လေဆင်နှာမောင်းက အနီးနားတွင် ဖြစ်ပါသည်။အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ဘေးကင်းသော နေရာသို့ ချက်ချင်း ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- လေဆင်နှာမောင်း သတိပေးချက်ကို အမြဲတမ်းတော့ လက်ခံရရှိမည် မဟုတ်ပါ။ သင်က အန္တရာယ်ကြားတွင် ရောက်နေသည်ဟု ခံစားရပါက ခိုလှုံရာသို့ သွားပါ။

အရေးပေါ်စွမ်းရည်များကို သင်ယူလေ့လာပါ

- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် CPR ကို သင်ယူလေ့လာပါ။
- လျှပ်စစ်မီးမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။အသုံးအဆောင်များမှာ အော့ဖ်လိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စ်နှင့် ရေမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာ အပါအဝင် သင်၏ လျှပ်စစ်လိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အရန်လျှပ်စစ်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။

အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။

- အစားအသောက်၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) နှင့် Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ) တွင် စုစည်းထားပါ။
- Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း)- သင်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားနိုင်သည့် အနည်းဆုံး သုံးရက်တာ ပစ္စည်းများ။ သင့်စက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ အစရှိသည်တို့) အတွက် အရန်ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်း ကိရိယာများကို ထည့်သွင်းပါ။
- Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ)- အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်တာ ပစ္စည်းများ။ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လတာအပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို ရှိထားပါ။
- ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လတာအပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို ရှိထားပါ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် သင်၏ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးညွှန်းများ စာရင်းကို ကတ်အသေးလေးဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်နေစဉ်

မိုးလေဝသ အခြေအနေများကို အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ပါ

- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန် အသင့်ဖြစ်ဖို့အတွက် လေဆင်နှာမောင်း စောင့်ကြည့်မှုများနှင့် သတိပေးချက်များ ဆိုင်ရာ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် ရေဒီယို၊ တီဗွီ သို့မဟုတ် အခြား သတင်းရင်းမြစ်များကို ဖမ်းယူနားဆင်ပါ။

ဘေးကင်းသော ခိုလှုံရာကို ချက်ချင်း ရှာဖွေပါ

- လေဆင်နှာမောင်း သတိပေးချက်ကို ထုတ်ပြန်ထားပါက။ သို့မဟုတ် လေဆင်နှာမောင်းရှိသည်ကို မသင်္ကာပါက ဘေးကင်းသော ခိုလှုံရာကို ချက်ချင်း ရှာဖွေပါ။ သင်၏ ဘေးကင်းသော ခိုလှုံရာသို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် သင့်ခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို ကာကွယ်ရန် သင့်လက်များကို သုံးပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ရှောင်ပါ

- ရေဒီယို၊ တီဗွီ သို့မဟုတ် အခြား သတင်း ရင်းမြစ်များကို ဆက်လက်နားဆင်ပါ။ လေဆင်နှာမောင်း သတိပေးချက် ပြီးဆုံးသွားသည်အထိ သင်၏ ခိုလှုံရာနေရာတွင် ဆက်နေပါ။
- ပျက်ဆီးနေသော အဆောက်အဦများသို့ မဝင်ပါနှင့်။
- သင်ရှိနေသော အဆောက်အဦမှာ အန္တရာယ်သင့်နေပါက အထူးဂရုစိုက်၍ ထွက်ခွာပြီး အပြင်မှာ ဆက်နေပါ။ ပြိုကျနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော အပိုင်းအစများ ရှိသည့် အရာများကို သတိထားပါ။ အဆောက်အဦ အတွင်းပိုင်းတွင် ယမ်းမီးခြစ်များ သို့မဟုတ် ဂတ်စ်မီးခြစ်များကို မသုံးရ။ ဂတ်စ်နံ့ရပါက သို့မဟုတ် မီးလောင်နိုင်သော ဖိတ်စင်မှုများကို တွေ့ပါက ချက်ချင်း ထွက်ခွာပါ။
- သင်ပိတ်မိနေပါက ဖုန်မှုန့် ရှူသွင်းမှုကို ရှောင်ရန် သင့်ပါးစပ်ကို အဝတ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးပါ။ စာတိုပို့ရန် ကြိုးစားပါ၊ ပိုက် သို့မဟုတ် နံရံပေါ်တွင် ထုနှက်ပါ သို့မဟုတ် အော်ဟစ်မည့်အစား ဝီစီကို သုံးပါ။
- ထိုးထွက်နေသော သံချောင်းများနှင့် ဖန်ကွဲစများကို သတိပြုပါ။ ပြိုလဲနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုင်းများ သို့မဟုတ် ကျိုးပျက်နေသော ရေမီးလိုင်းများကို ရှင်းလင်းထားပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကုသပေးပါ

- ဒဏ်ရာရနိုင်သူများ။ လိုအပ်သလို ရှေးဦးသူနာပြုပေးပါ။
- ကျော သို့မဟုတ် လည်ပင်း ဒဏ်ရာရထားသူ အန္တရာယ်ကျရောက်တော့မည် မဟုတ်သရွေ့ ထိုလူကို နေရာမရွှေ့ပါနှင့်။ ချက်ချင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ ရှာဖွေပါ။

ဘေးကင်းစွာ သန့်ရှင်းပါ

- သန့်ရှင်းနေစဉ် သတိပြုပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို လျှော့ချရန် ဖိနပ်ခုံထူသည့် ရှူးဖိနပ်များ၊ ဘောင်းဘီရှည်များနှင့် အလုပ် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ကလေးများသည် ကပ်ဘေး သန့်ရှင်းရေး အလုပ်တွင် မပါဝင်ပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်သွားပါက မီးလောင်မှု အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် ဓာတ်မီးများ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီအားသုံး မီးအိမ်များကို သုံးပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် အဆိပ်သင့်မှုကို သတိပြုပါ။ ဓာတ်ဆီ၊ ပရိုပိန်း၊ သဘာဝ ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် မီးသွေးလောင်မြိုက်စက်များကို အိမ်၊ မြေအောက်ခန်း၊ ဂိုဒေါင်၊ ရွက်ဖျင်တဲ သို့မဟုတ် ယာယီတဲအတွင်း သို့မဟုတ် ဖွင့်ထားသော ပြတင်းအနီးရှိ လဟာပြင်တွင်ပင် အသုံးမပြုရပါ။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်သည် မမြင်နိုင် သို့မဟုတ် အနံ့မရနိုင်သော်လည်း သင့်ကို လျင်မြန်စွာ သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ သင်ဖျားနာ၊ ခေါင်းကိုက် သို့မဟုတ် အားနည်းလာပါက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေကို ချက်ချင်း ရှူသွင်းလိုက်ပါ၊ အချိန်ဆွဲမနေပါနှင့်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

- ဆိုးရွားသော ခံစားချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုမှုရှိခြင်းမှာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအသောက်များ စားသောက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင်ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါက ကပ်ဘေး ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြေဖျောက်ရေး အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင် ပါသည်။ **1-800-985-5990** သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။

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

American National Red Cross ၏ မူပိုင်ခွင့် © 2021။ ဗားရှင်း 1။ ဇန်နဝါရီ 1၊ 2022 တွင် ထုတ်ပန်ထားသည်။
ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အကာအကွယ် လုပ်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အိုင်ကွန်များသည် FEMA ၏ အသုံးပြုသော လောကဝတ်ဖြစ်ပြီး community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons တွင် မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်