American Red Cross

**Red Cross အသင့်ဖြစ်ပါစေ**

*Prepare so you can protect.*

# တောမီး

## ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

တောမီးသည် သဘာဝ ဧရိယာတွင် စီစဉ်မထားသော မီးလောင်ကျွမ်းမှု ဖြစ်ပါသည်။ တောမီးများက လူတိုင်းကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ၎င်းတို့က လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို အန္တရာယ်ပေးကာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အိုးအိမ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါသည်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲသည် အမေရိကန်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ပိုပူနွေးစေပြီး ပိုခြောက်သွေ့စေသောကြောင့် တောမီးများ ပိုကြီးလာပြီး ပိုဖျက်ဆီးလွယ်လာစေပါသည်။ လူအများစုသည် တောမီးများအတွက် အန္တရာယ်များသည့် နယ်မြေများတွင် နေထိုင်နေပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးတယူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်နေအိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

## လုပ်ရမည့်အရာများ-မဖြစ်ခင်

### လျင်မြန်စွာ စွန့်ခွာရန် အသင့်ဖြစ်ပါစေ

ဘေးကင်းရာစွန့်ခွာခြင်းက ဘေးမကင်းသော နေရာမှ ဘေးကင်းသော နေရာသို့ သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

- ဘေးကင်းစွာနေရန် သင့်အိမ်သို့ လျင်မြန်စွာ ထွက်ခွာနိုင်ပါသည်။
- သင်သွားရမည့်နေရာ၊ သင်ရောက်သွားမည့်ပုံစံနှင့် သင်နေထိုင်ရမည့်နေရာတို့ကို သိထားပါ။
- သင့်အိမ်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ မတူကွဲပြားသော လွတ်မြောက်ရေး လမ်းကြောင်းများ ရှိပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်းက ၎င်းတို့နှင့် အကျွမ်းတဝင် ရှိနေစေရန်အလို့ငှာ အဆိုပါ လမ်းကြောင်းများကို လေ့ကျင့်ထားပါ။
- သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက တောမီးကို မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ပုံ ကို သေချာ နားလည်ထားပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ခြံမွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် ဘေးကင်းရာ စွန့်ခွာရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။
- သင်၏ ဂတ်စ်တိုင်ကီ ပြည့်နေပြီး အခိုက်အတန့်၏ သတိပေးချက်တွင် စွန့်ခွာရန် အသင့်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

### ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

အရေးကြီးဆုံး အချက်အလက်သည် သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ ရောက်လာပါမည်။

- အာဏာပိုင်များသည် သင်ဘေးကင်းစွာနေရန် ထွက်ခွာရမည့် အချိန်ကို အသိပေးပါမည်။
- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့ အရေးပေါ် သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။
- အရန် ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။
- ဘက်ထရီထားသုံး ရေဒီယိုတစ်ခု ရှိထားပါ။
- သင့်အနီးရှိ မိုးလေဝသ အခြေအနေများနှင့် တောမီးများကို စောင့်ကြည့်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

### အရေးပေါ်စွမ်းရည်များကို သင်ယူလေ့လာပါ

- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် CPR ကို သင်ယူလေ့လာပါ။
- အသုံးအဆောင်များမှာ အော့ဖ်လိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စ်နှင့် ရေမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစက်ကိရိယာ  အပါအဝင် သင်၏ လျှပ်စစ်လိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ်ပါ။

### ကျန်းမာရေး သက်ရောက်မှုများကို နားလည်ပါ

- တောမီး မီးခိုးသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်များသည့် လေထုညစ်ညမ်းမှုများ၏ အရောအနှောတစ်ခု ဖြစ် ပါသည်။ သင်၏ ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချရန် နည်းလမ်းကို သင်ယူလေ့လာပါ။

### အရေးပေါ်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်၍ စုဆောင်းပါ

အစားအသောက်၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။ သင်လျင်မြန်စွာ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်သည့်အခါ Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) အတွင်းသို့ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို စုစည်းပါ။

- Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း)- သင်နှင့်အတူ အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်နိုင်သည့် 3 ရက်တာ ပစ္စည်းများ။
- ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လစာ ရှိထားပါ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။

### ခုခံကာကွယ်နိုင်သော နေရာကို ဖန်တီးပါ

- ခုခံကာကွယ်နိုင်သော နေရာကို ဖန်တီးခြင်းသည် မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများ (မြက်၊ သစ်ပင်၊ ချုံပုတ်များ) ကို လျှော့ချခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။
- သင့်အိမ်နှင့် မြေကို ဂရုစိုက်နည်းကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် သင့်အိမ် မီးစွဲနိုင်ခြေကို သင်လျှော့ချနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးသားမီးကာကွယ်ရေးအသင်းအဖွဲ့ (NFPA) ခုခံကာကွယ်နိုင်သော ဇုန် အယူအဆကို သုံးပါ။ နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် **Firewise.org** ကို ကြည့်ပါ။

## လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကြိုးပမ်းမှုများတွင် ပါဝင်လိုက်ပါ

- ကောင်းမွန်သော အိမ်နီးချင်း ဖြစ်လိုက်ပါ။ တောမီးလောင်မှု အများစုသည် လူအများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။ သင့်ကဏ္ဍကို သင်လုပ်ဆောင်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို လေ့ကျင့်ပါ။
- တောမီးများက လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို လျင်မြန်စွာ ထိခိုက်ပါသည်။ တောမီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း လူတိုင်းသည် သဘာဝပေါက်ပင်ကို စီမံခန့်ခွဲပြီး တောမီးဒဏ်ခံသော ဆောက်လုပ်မှုကို သုံးရန် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဖို့ လိုပါသည်။ သင့်ဧရိယာတွင်း ကြိုးပမ်းမှုများအကြောင်း လေ့လာပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။
- သင့်အိမ်နီးချင်းများက ဘေးကင်းရာသို့စွန့်ခွာရန် အကူအညီ လို၊ မလို သိနိုင်ရန် မီးဂမလောင်ခင် သင့်အိမ်နီးချင်းများကို မေးမြန်းပါ။

## လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်နေစဉ်

### သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်များကို အလေးပေးပါ

- မိုးလေဝသ၊ သင့်အနီးရှိ မီးလောင်မှုများကို ခြေရာခံပြီး ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များထံမှ ညွှန်ကြားချက်များကို နားဆင် ပါ။
- သင်၏ Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) နှင့်အတူ လျင်မြန်စွာ ထွက်ခွာရန် အသင့်ပြင်ပါ။
- သင်က ဘေးကင်းရာသို့စွန့်ခွာရန် တရားဝင် သတိပေးချက် မရရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။။
- ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များက သင့်ကို အကြံပေးလျှင် သို့မဟုတ် သင်က အန္တရာယ်သင့်နေသည်ဟု ခံစားရပါက ထွက်ခွာဖို့ အသင့်ပြင်ပါ။

## လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်

### ဘေးကင်းစွာ နေပါ

- အိမ်မပြန်ခင် အာဏာပိုင်များက ဘေးကင်းသည်ဟု ပြောလာ ချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းပါ။
- အပူပြာ၊ တူးခြစ်သွားသော သစ်ပင်များ၊ တငွေ့ငွေ့လောင်ကျွမ်းနေသော အစအနနှင့် မငြိမ်းသေးသော မီးစကို ရှောင်ပါ။ မြေပြင်တွင် သင့်ကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အခြားမီးလောင်ကျွမ်းမှုကို မီးစွဲစေနိုင်သည့် အပူအိတ်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ကြိုးများ၊ တိုင်များနှင့် ပြုတ်နေသော ကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က သင့်ကို ဓာတ်လိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ပြာများဖြင့် ပြည့်နေသော မြေပြင်တွင် ကျင်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့တွင် သင့်ကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည့် အောက်ခံ မီးကျီးခဲများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းအတွက် မှတ်သားပြီး သင့်မိသားစုနှင့် အိမ်နီးချင်းများကို တွင်းများနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားရန် သတိပေးပါ။

### ကျန်းမာစွာ နေပါ

- တောမီးများက သောက်သုံးရေကို ဘေးမကင်းစေနိုင်ပါ။ သောက်သုံးရေ ဘေးကင်းရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် မေးမြန်းပါ။
- သံသယရှိပါက လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ အပူ၊ မီးခိုး၊ အခိုးအငွေ့များ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည့် အစားအသောက်များကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- အအေးပေးထားသော ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။

### ဘေးကင်းစွာ ရှင်းလင်းပါ

- အများပြည်သူကျန်းမာရေး စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာပြီး ဘေးကင်း စက်ကိရိယာကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ပြာများနှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ပါ။
- သင်သန့်ရှင်းသောအခါ သင့်ကိုယ်သင် ပြာများမှ ကာကွယ်ပါ။ သင့်အရေပြားကို ကာကွယ်ရန် လက်အိတ်များ၊ လက်ရှည် အင်္ကျီများ၊ ဘောင်းဘီရှည်များ၊ ဖိနပ်များနှင့် ခြေအိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သင့်မျက်လုံးများကို ကာကွယ်ရန် လေကာ၊ နေကာ မျက်မှန်များ ဝတ်ဆင်ပါ။ N95 အသက်ရှူကိရိယာကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် သင်ရှူသွင်းလိုက်သော ပြာပမာဏကို ကန့်သတ်ပါ။
- သင့်အရေပြားပေါ် သို့မဟုတ် သင့်မျက်လုံး သို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင်းသို့ ကျလာနိုင်သည့် ပြာများကို အမြန်ဆုံး ဆေးကြောပါ။
- ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်သည် အမျိုးသမီးများနှင့် ပန်းနာ၊ နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါများရှိသည့် လူများက ပြာထဲက ဖုန်မှုန့်တွေကို မရှူသွင်းနိုင်ပါ။

### မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

- ဆိုးရွားသော ခံစားချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်းမှာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအသောက်များ စားသောက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင်ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါက ကပ်ဘေး ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြေဖျောက်ရေး အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ **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 ထုတ်ပြန်ထားသည်။
ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အကာအကွယ် လုံဖဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အိုင်ကွန်များသည် FEMA ၏ အသုံးပြုသော လောကဝတ်ဖြစ်ပြီး community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons တွင် မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်