

ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်းများသည် အအေးလွန်ကဲခြင်း၊ အေးခဲမိုး၊ မိုးနှင်း၊ ဆီးနှင်းထူထူကျခြင်း၊ ရေခဲခြင်းနှင့် လေပြင်းတိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဤမုန်တိုင်းများသည် သွားလာရေး၊ အပူ၊ စွမ်းအင်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်တောက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကြောင့် ကျောင်းများ၊ ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် အလုပ်ခွင်များကို ပိတ်ရနိုင်ပါသည်။ ဆောင်းရာသီများသည် ဥတုရာသီ အပြောင်းအလဲအကြောင့် ပို၍ပင်ပန်းလာပြီး တိုတောင်းလာပါသည်။ သို့သော် ပို၍ပူနွေးသော လေထုသည် ပိုများသော အစိုဓာတ်ကို ထိန်းထားသောကြောင့် ပို၍များပြားသော ဆီးနှင်းပမာဏများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ယခု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



လုပ်ရမည့်အရာများ- မဖြစ်ခင်



နွေးထွေးစွာနေရန် အစီအစဉ်

- နှင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်း မဖြစ်စေရန် အိမ်ခန်းများကို အနွေးဓာတ်ပေးထားပါ။
- ဆောင်းရာသီ မစတင်ခင် သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းစွာ အပူဓာတ်ပေးနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ သင့်အိမ်ကို အအေးကာခြင်း၊ ဆီလီကွန်ထိုးခြင်းနှင့် ရေလုံပိတ်ခြင်းတို့ဖြင့် အအေးဓာတ် အလွန်အမင်းမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- အိမ်တွင်း အပူချိန်ကို စောင့်ကြည့်ရန် အိမ်တွင်း သာမိုမီတာ သို့မဟုတ် သာမိုစတက်ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။
- ချစ်ရသူများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ နွေးထွေးစွာ နေနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် မေးမြန်းကြည့်ပါ။ ထိုသို့မေးမြန်းရန်မှာ အဖိုးအဖွားများနှင့် ကလေးငယ်များ အတွက် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။
- အရည်နွေးနွေးလေးများ သောက်ပါ။ ကဖင်းဓာတ်နှင့် အရက်တို့ကို ရှောင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ခရီးမထွက်ပါနှင့်။
- အပြင်ထွက်ရမည့်ဆိုပါက လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ရန် စီစဉ်ပါ။ သင့်နှာခေါင်း၊ နားရွက်များ၊ ပါးများ၊ မေးစွေ၊ လက်ချောင်းများနှင့် ခြေချောင်းများကို နွေးထွေး၊ ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ဖြင့် ဖုံးထားပါ။ အဆိုပါ အပိုင်းများက နှင်းကိုက်ခြင်း အရင်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။
 - အင်္ကျီ၊ ကုတ်အင်္ကျီ၊ ဦးထုပ်၊ နှစ်ကန့် အနွေးလက်အိတ်များနှင့် ရေစိုခံ ဘွတ်ဖိနပ်များကို အထပ်ထပ် ဝတ်ဆင်ပါ။ သင့်မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်ကို ဖုံးကာရန် ခေါင်းစည်းပဝါကို သုံးပါ။
- သင့်အိမ် အလွန်အမင်း အေးလာပါက သွားရမည့်နေရာကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။ သင့်သူငယ်ချင်း၏ အိမ်၊ အများပြည်သူစာကြည့်တိုက် သို့မဟုတ် အနွေးဓာတ်ပေးစင်တာသို့ သွားနိုင်ပါသည်။



ချိတ်ဆက်မှု မပြတ်ရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့အရေးပေါ်သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းပေးသွင်းပါ။
- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းများကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။
- အရန်ဘက်ထရီ ထားပါ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။
- စွမ်းအင်ပြတ်တောက်ချိန်တွင် အသုံးပြုရန် ဘက်ထရီစွမ်းအင်သုံး ရေဒီယိုတစ်လုံး ရှိထားပါ။
- သင်လက်ခံရရှိနိုင်သည့် သတိပေးချက်များကို နားလည်အောင်လုပ်ထားပါ။
 - စောင့်ကြည့်ပါ ဆိုသည်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါဟု ဆိုလိုသည်။
 - သတိပေးချက် ဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ပါဟု ဆိုလိုသည်။
- သဘာဝအားအန္တရာယ်အတွင်း လူတိုင်း ဘေးကင်းကြောင်းသေချာစေရန် အကူအညီအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ဖွဲ့ပါ။ သင်တို့ အချင်းချင်း ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းကို စီစဉ်ပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပါ

- ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း မစတင်ခင် အစားအသောက်၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ ကုန်စုံဆိုင်များ ပိတ်နိုင်ပြီး သွားလာရန်မှာ ဘေးကင်းနိုင်ပါသည်။
- အပြင်သုံးကိရိယာစုံနှင့် အိမ်တွင်းသုံး ကိရိယာအစုံအတွက် ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပါ။
 - အပြင်သုံးကိရိယာစုံ- အနွေးဓာတ်ရစေရန် အခြားတစ်နေရာရာသို့ သင်သွားရမည်ဆိုပါက သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်နိုင်သည့် အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ ပစ္စည်းများ။ သင့်စက်များအတွက် အရေးပေါ်သုံး အရန်ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်းစက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ စသည်ဖြင့်) ကို ထည့်သွင်းပါ။
 - အိမ်တွင်းသုံး ကိရိယာအစုံ- အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်စာ ပစ္စည်းများ။
- သင့်တွင် သင့်အိမ်ထောင်ရှိ အိမ်သူအိမ်သားအားလုံးအတွက် ဦးထုပ်များ၊ နှစ်ကန့် အနွေးလက်အိတ်များနှင့် စောင့်မျှားကဲ့သို့ အနွေးထည်များ လုံလုံလောက်လောက်ရှိသည်မှာ သေချာပါစေ။
- သောက်သုံးရေ မရနိုင်ခြင်းကိုလည်း ကြိုတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့စာ သောက်သုံးရေ အနည်းဆုံး တစ်ဂါလံ ဖယ်ထားပေးပါ။
- စောင့်၊ အနွေးထည်၊ ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာစုံနှင့် ဘွတ်ဖိနပ်များကဲ့သို့ အရေးပေါ်သုံး ပစ္စည်းများကို သင့်မော်တော်ယာဉ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။
- 1 လစာ လိုအပ်သော ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ ရှိထားပေးပါ။ သင်၏ဆေးဝါးများနှင့် ထိုးဆေးများ၏ စာရင်းတစ်ခုကို သင်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားရန် အသေးစားကတ်တစ်ခုပေါ်တွင် ထားရှိပါ။
- ကိုယ်ပိုင်၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်အောင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာထားပါ (မိတ္တူစာရွက်များထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံခြုံစွာ အရန်သိမ်းထားခြင်း)။
- သင်၏ လျှောက်လမ်းများမှာ ဘေးကင်းနေစေရန် နှင်းဂေါ်နှင့် ရေခဲအရည်ပျော်စေသော ထုတ်ကုန်များကို ရှိထားပေးပါ။



အရေးပေါ်အရည်အချင်းများကို လေ့လာသင်ယူပါ

- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း (CPR) တို့ကို သင်ယူပါ။ အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများက ကြန့်ကြာနိုင်ပါသည်။
- နှင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းကို ရှာတွေ့ရန် နည်းလမ်းနှင့် ကုသရန် နည်းလမ်းတို့ကို လေ့လာပါ။
- မီးခိုးငွေ့ သတိပေးကိရိယာများနှင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ထောက်လှမ်းကိရိယာများကို အရန်သုံးဘက်ထရီများနှင့်အတူ တပ်ဆင်ပါ။
- စွမ်းအင်၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့နှင့် သုံးစွဲမှုမရှိဘဲ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။
- ပိုက်များ အေးခဲခြင်း မဖြစ်အောင်ပြင်ဆင်ရန် နည်းလမ်းကို လေ့လာပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်းအတွင်း



ဘေးကင်းစွာနေပါ

- မီးလောင်ခြင်းများ မဖြစ်စေရန် အခန်းအပူပေးစက်များနှင့် မီးဖိုများကို ဂရုတစိုက် အသုံးပြုပါ။ မီးစွဲနိုင်သည့်အရာတိုင်းကို အပူမှ အနည်းဆုံး 3 ပေ (1 မီတာ) အကွာတွင် ထားပါ။
- မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်၍ ဖယောင်းတိုင်များ မသုံးပါနှင့်။ ယင်းအစား ဘက်ထရီအားသုံး မီးလုံးများနှင့် ဓာတ်မီးများကို အသုံးပြုပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကြိုတင်တားဆီးပါ။ စွမ်းအင် ပြတ်တောက်ချိန်များအတွင်း လူအများက အပူပေးရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန် အခြားနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုသည့်အခါ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း အဖြစ်များသည်။ သင်သည် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကြိုတင်တားဆီးနိုင်ပါသည်။
 - မီးစက်များ၊ သံကင်ပျစ်များနှင့် ခရီးဆောင်မီးဖိုများကို အိမ်အပြင်ဘက်နှင့် ပြတင်းပေါက်အဝေးတွင်သာ အသုံးပြုပါ။
 - ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်က အသက်သေစေနိုင်ပါသည်။ ဖျားနာမှု၊ မူးဝေမှု သို့မဟုတ် အားနည်းမှု စတင်ခံစားရပါက အချိန်မဆွဲဘဲ လတ်ဆတ်သော လေကို ချက်ချင်း ရှူသွင်းပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် အိမ်မီးလောင်ခြင်းကို ကြိုတင်တားဆီးရန် သင့်အိမ်ကို ဟင်းချက်ဖို သို့မဟုတ် မီးဖိုဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မပူမပေးပါနှင့်။



နှင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်း လက္ခဏာရပ်များကို သင်မြင်တွေ့ပါက အမြန်ဆုံး ကုသပါ။

- နှင်းကိုက်ခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အေးခဲသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သင့်နှာခေါင်း၊ နားရွက်များ၊ ပါးများ၊ မေးစေ့၊ လက်ချောင်းများနှင့် ခြေချောင်းများသည် အရင်ဆုံးဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ လူများသည် နာကျင်ခြင်း၊ ထုံနေခြင်းနှင့် အရေပြားအရောင် ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ကြိုရနိုင်သည်။
 - နှင်းကိုက်ခြင်းအတွက် လုပ်ရမည့်အရာများ၊ နွေးထွေးသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ ထိခိုက်ထားသော နေရာကို ပုံမှန်အသားအရောင် ပြန်ရပြီး နွေးလာချိန်အထိ ရေနွေးနွေးကလေး ပူပူမနေရ။ တွင် စိမ့်ပေးခြင်းဖြင့် ညင်သာစွာ အနွေးဓာတ်ပေးပါ။ အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှု ခံယူပါ။
- ကိုယ်အပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းက သင့်ကို သေစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ကျဆင်းနှုန်းက အပူထုတ်ပေးနှုန်းထက် ပိုမြန်ဆန်သည့်အခါ ဤသို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို အန္တရာယ်ရှိစွာ နည်းပါးစေပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးငယ်များ၊ ကလေးများနှင့် ရောဂါအချို့ရှိသူများသည် အန္တရာယ်ပိုများပါသည်။
 - ခိုက်ခိုက်တုန်အောင်ချမ်းနေခြင်းသည် ကိုယ်အပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်း၏ ပထမဆုံး လက္ခဏာဖြစ်သည်။ အခြားလက္ခဏာရပ်များတွင် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်ခြင်းနှင့် ဗလုံးဗထွေးပြောခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
 - ကိုယ်အပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းအတွက် လုပ်ရမည့်အရာများ၊ အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူပါ။ နွေးထွေးသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ စိုစွတ်နေသော အဝတ်မှန်သမျှကို ချွတ်လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း အနွေးဓာတ်ပေးပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်



ဘေးကင်းစွာနေပါ

- အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါက ရေခဲပေါ်တွင် ကားမောင်းချိန် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ချိန်တွင် အထူးသတိရှိပါ။
- ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က သင့်ကို ဓာတ်လိုက်သေဆုံးနိုင်စေပါသည်။
- ပြုတ်ကျလာနိုင်သည့် သစ်ကိုင်းများ၊ သစ်ပင်များနှင့် ရေခဲများကို သတိထားပါ။
- ရေခဲကို ဂေါ်ဖြင့်ကော်သည့်အခါ အလွန်အမင်းအားစိုက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ မကြာခဏ နားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အဖော်တစ်ဦးနှင့်အတူ လုပ်ပါ။
- သင်၏ လျှောက်လမ်းများမှာ ဘေးကင်းနေစေရန် ရေခဲအရည်ပျော်စေသော ထုတ်ကုန်များကို သုံးပါ။
- သင့်အိမ်သည် အေးလွန်းလာပါက အများပြည်သူ စာကြည့်တိုက်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ သို့မဟုတ် အနွေးဓာတ်ပေးစင်တာသို့ သွားပါ။



သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

- မကောင်းသော ခံစားချက်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများစွာ ရှိခြင်းက ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများ စားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရန် လိုအပ်ပါက ကပ်ဘေး ကျရောက်မှုဆိုင်ရာ အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
1-800-985-5990 သို့ ခေါ်ဆိုပါ 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။ နိုဝင်ဘာလ 1 ရက်၊ 2022 တွင် ထုတ်ဝေသည်။

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