American Red Cross

Red Cross အသင့်ဖြစ်ပါစေ

Prepare so you can protect.

မြေပြိုခြင်း

အရန်သင့်ရှိမှု စစ်ဆေးစာရင်း

မြေပြိုခြင်းများသည် ဆင်ခြေလျှောမှနေ၍ ကျောက်တုံးများ၊ မြေသားများ၊ နှင့် ရွံ့များ ပြုတ်ကျလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့က အသက်သေစေနိုင်ပြီး အိမ်များ နှင့် လမ်းများကို ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါသည်။ မြေပြိုခြင်းများသည် ငလျင်လှုပ်ခြင်းများ၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှု၊ နှင်းများအရည်ပျော်ခြင်း၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုများနှင့် တောမီးလောင်ခြင်းများကြောင့် အစပြုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ရွံ့စီးကြောင်းများ၊ အကျိုးအပဲ့စီးကြောင်းများ၊ ရွံ့ပြိုကျမှုများနှင့် နှင်းပြိုကျမှုများအားလုံးသည် မြေပြိုခြင်းအမျိုးအစားများ ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီဥတုပြဿနာသည် ပို၍ပြင်းထန်သော မိုးရွာသွန်းမှုဖြစ်စဉ်များ၊ နှင်းများ စောစီးစွာအရည်ပျော်ခြင်း၊ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာခြင်းနှင့် တောမီးများ ပိုကြီးလာခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပွားစေလျှက်ရှိကာ မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်ကို ပို၍တိုးလာစေလျှက်ရှိပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ပြင်ဆင်ထားရန် လုပ်နိုင်သည့်အရာများ ရှိပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ရန် အခုပဲ ပြင်ဆင်ထားလိုက်ပါ။

လုပ်ရမည့်အရာ- မဖြစ်ပွားမီ

သင့်အန္တရာယ်ကို သိထားပါ

- သင့်နယ်မြေရှိ မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာပါ။ ယူအက်စ်ရှိ ပြည်နယ်နှင့် နယ်နိမိတ်တိုင်းတွင် မြေပြိုခြင်းများ ဖြစ်ပွားပါသည်။ မည်သည့် တောင်တန်း သို့မဟုတ် တောင်ကုန်းမဆိုတွင် မြေပြိုခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ယခင်ကဖြစ်ပွားခဲ့သော မြေပြိုခြင်းသည် အခြားမြေပြိုခြင်းအတွက် အကြီးဆုံးအန္တရာယ် အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- လက်မအနည်းငယ်သာရှိသော ဆင်ခြေလျှော လှုပ်ရှားမှုကပင် သင့်အိမ်ကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်၊ မိလ္လာကန်၊ ရေဆိုးပိုက်၊ ရေပိုက်လိုင်းများကို ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါသည်၊ သင့်အိမ်ဖောင်ဒေးရှင်းကို ကွဲအက်သွားစေနိုင်ပါသည်။
- မြေပြိုခြင်းများ၏ အကြောင်းရင်းများနှင့် လက္ခဏာများကို သိထားပါ-

လုပ်ရမည့်အရာ- မဖြစ်ပွားမီ	မြေပြိုခြင်းလက္ခဏာများ သင့်နယ်မြေရှိလှုပ်ရှားမှု
သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပွားမှုများ • မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း • ရေပြည့်နေသောမြေသားများ • ရေလှိုင်း သို့မဟုတ် မြစ်ကမ်းပါး တိုက်စားမှု • မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှောများ • မြေငလျင်များ • တောမီးလောင်မှုများ **လူသားကြောင့်ဖြစ်ပွားမှုများ** • မတ်စောက်သော ကုန်းစောင်းများပေါ်ရှိ ရေနုတ်မြောင်း • ဘေးမကင်းသော တူးဖော်မှု • မိလ္လာကန် နေရာချထားမှု ညံ့ဖျင်းခြင်း • ကုန်းစောင်းပေါ်တွင် အလေးချိန်များ လွန်းခြင်း • လူသွားစင်္ကြံမှ ရေနုတ်မြောင်း မရှိခြင်း • ဘေးမကင်းသော ဖြည့်သွင်းဇုန်များ • ဆည်ရေပေးမှု စနစ်များ စောင့်ကြည့်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်း • တောမီးလောင်ခြင်းများ	• စောင်းနေသော သို့မဟုတ် ကိုင်းနေသော သစ်ပင်များ • အိကျနေသော အသုံးဝန်ဆောင်မှုလိုင်းများ • နေရာသစ်များတွင် ထွက်ပေါ်လာသော စမ်းချောင်းများ သို့မဟုတ် စီးဆင်းမှု ရုတ်တရက်ရပ်တန့်သွားသော စမ်းချောင်းများ • မြေမျက်နှာပြင် ကွဲအက်မှုများ • ဆင်ခြေလျှောပေါ်ရှိ မြေသားအပုံများ • နစ်ဝင်သွားသော သို့မဟုတ် ပြတ်တောက်သွားသော လမ်းများ • လမ်းများ၊ နံရံများ၊ ကြမ်းပြင်များ၊ နှင့် ဘေးပတ်လည်ရှိပြတင်းပေါက်များ သို့မဟုတ် တံခါးများတွင် ကွဲအက်မှုများယိုစိမ့်နေသော သို့မဟုတ် ပြတ်တောက်နေသော ပိုက်လိုင်းများ • စောင်းနေသည့် ကြမ်းပြင်များ၊ တိုင်များ၊ သို့မဟုတ် နံရံများ • ရုတ်တရက်ကြီး ကျပ်သွားသော ပြတင်းပေါက်များ သို့မဟုတ် တံခါးများ • အိမ်ဖောင်ဒေးရှင်းနှင့် ကွာသွားသော မြေသားလှုပ်ရှားမှု • သင့်အိမ်အနီးရှိ မုန်တိုင်းမိုးရေစီးထွက်သည့်မြောင်း၏ ပုံစံများကို ကြည့်ထားပါ။ ရေများစုဆုံသည့်နေရာဖြစ်သောနေရာများကို မှတ်ထားပါ။ ၎င်းသည် မြေပြိုခြင်းများဖြစ်လွယ်သော နေရာကို ညွှန်ပြပေးနိုင်ပါသည်။

ဆသင့်အန္တရာယ်ကို လျှော့ချပါ

- သင့် မြေနေရာကို မြေတိုင်းစစ်ဆေးရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် စဉ်းစားပါ။ မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်များကို လျှော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။
- မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှောများတွင် တူးဆွဖြတ်တောက်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆင်ခြေလျှောများပေါ်တွင် ဒေသမျိုးရင်းသစ်ပင်များနှင့် အပင်များကို ပိုမိုစိုက်ပျိုးပါ၊ သစ်ပင်ခုတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်သို့ သို့မဟုတ် ခြံတွင်းလမ်းပေါ်သို့ ကျရောက်သော မိုးရေများကို မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် ဆင်ခြေလျှောများနှင့် ဝေးဝေးသို့ လမ်းလွှဲထားပါ။

ဘေးကင်းအောင်နေရန် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပါ

- သင့်နယ်မြေအတွက် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် စွန့်ခွာရေး အစီအစဉ်များနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာထားပါ။
- သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းအတွက် ကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်အစီအစဉ် တစ်ခု ဆွဲထားပါ။

မြေပြိုခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု သင်က ထင်မြင်ပါက

- စွန့်ခွာပါ။ မြေပြိုခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးအပဲ့စီးကြောင်း၏ လမ်းကြောင်းနှင့်ဝေးအောင် သွားခြင်းက သင်၏ အကောင်းဆုံးကာကွယ်မှု ဖြစ်ပါသည်။
- သင် ဘေးကင်းသွားသည်နှင့်-
  - အရေးပေါ်ကိစ္စကို သတင်းပို့ရန် **9-1-1** သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။
  - သက်ရောက်မှုခံရသော အိမ်နီးချင်းများကို အသိပေးပါ။ သင်၏အိမ်နီးချင်းများသည် အန္တရာယ်ကို သတိမမူမိခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မြေပြိုခြင်းအချက်ပေးမှုများကို နားလည်ထားပါ

- **မြေပြိုခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်**- အကြံပေးချက်တွင် နယ်မြေအချို့ရှိ မြေပြိုခြင်းများအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- **မြေပြိုခြင်း စောင့်ကြည့်မှု**- စောင့်ကြည့်မှုဆိုသည်မှာ မြေပြိုခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ မြေပြိုခြင်း စောင့်ကြည့်မှု နယ်မြေရှိ လူများသည် မိုးလေဝသအခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာ၍ ထိုနယ်မြေကို ရှောင်ရန် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။
- **မြေပြိုခြင်း သတိပေးချက်**- သတိပေးချက်များသည် မြေပြိုခြင်းများ ဖြစ်ပွားနေသည်ဟု ညွှန်ပြပါသည်။ ထိုနယ်မြေကို ရှောင်ပါ။ သင်က မြေပြိုသည့်နယ်မြေတွင် ရှိနေပါက၊ စွန့်ခွာပါ။

နှင်းပြိုကျခြင်းတွေက ဘယ်လိုပါလဲ။

နှင်းပြိုကျခြင်းသည် များပြားသောနှင်းများက တောင်ပေါ်မှ လျင်မြန်စွာကျဆင်းလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နှင်းပြိုကျခြင်း ရပ်သွားသည့်အခါ၊ နှင်းများက ပြည့်ကျပ်သွားပါသည်။ ပိတ်မိနေသောလူများသည် အပြင်သို့တူးကာထွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ လူများသည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အထိတ်တလန့်ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပူရှိန် အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်းတို့ကြောင့် သေသွားနိုင်ပါသည်။

နှင်းပြိုကျခြင်းမဖြစ်ပေါ်သေးမီ ပြင်ဆင်ထားပါ-

- သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ နှင်းပြိုကျခြင်းအန္တရာယ်အကြောင်း လေ့လာပါ။
- အန္တရာယ်မြင့်မားသည့်နယ်မြေများကို ရှောင်ပါ။
- လတ်တလော နှင်းပြိုကျမှုများနှင့် ဆင်ခြေလျှောများအနီးရှိ အက်ကွဲကြောင်းများအပါအဝင် တိုးပွားလာသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိထားပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေများကို သိနိုင်သည့်နည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်တန်းတက်ထားပါ။
- U.S. Forest Service (ယူအက်စ် သစ်တောရေးရာ) Avalanche Center (နှင်းပြိုကျခြင်းဆိုင်ရာ စင်တာ) ထံမှ အချက်ပေးမှုများအတွက်
- စာရင်းသွင်းထားပါ။ သင်၏ရပ်ရွာတွင် ဒေသတွင်း သတိပေးစနစ် ရှိထားနိုင်ပါသည်။

လုပ်ရမည့်အရာ- ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း

- ဘေးကင်းအောင်နေနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ မြေပြိုခြင်းမဖြစ်ပွားမီ နေရာမှစွန့်ခွာရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသတွင်းအာဏာပိုင်များထံမှ လမ်းညွှန်ချက်ကို သေချာလိုက်နာပါ။ စွန့်ခွာရန်အကြံပြုထားပါက၊ ချက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်တွင် အန္တရာယ်ရှိနေသည်ဟု ခံစားမိပါက၊ တရားဝင်ကြေညာချက်ကို စောင့်မနေဘဲ ချက်ခြင်း စွန့်ခွာပါ။
- မိုးလေဝသအခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။ ပြင်းထန်ကာ သည်းထန်သော မိုးပြေးများက မြေပြိုခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ရေ သို့မဟုတ် ရွှံ့များ စီးနေသည့်လမ်းကို လုံးဝ (လုံးဝ) မဖြတ်ကူးပါနှင့်။ **ပြန်လှည့်လိုက်ပါ၊ ရေမနစ်ပါစေနှင့်။**
- အန္တရာယ်ရှိနေသည့်အချိန်များအတွင်း မြစ်ရှိသောတောင်ကြားနေရာများနှင့် မြေနိမ့်သည့်နေရာများကို ရှောင်ပါ။

လုပ်ရမည့်အရာ- ဖြစ်ပွားပြီးနောက်

ဘေးကင်းအောင်နေပါ

- နေရာနှင့် ဝေးဝေးတွင်နေပါ။ နောက်ထပ်မြေပြိုခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မြေပြိုခြင်းတိုက်ရိုက်သက်ရောက်သည့်နေရာသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုဘဲ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသော၊ ပိတ်မိနေသောလူများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ သင်တန်းပေးထားသော ကယ်ဆယ်ရေးဝန်ထမ်းများကို ထိုသူများရှိနေသည့်နေရာများထံ လမ်းညွှန်ပေးပါ။
- စွန့်ခွာလာပါက၊ ပြန်သွားရန် ဘေးကင်းမှု ရှိ မရှိ သိနိုင်ရန် အာဏာပိုင်များထံမှ သတင်းကို နားစွင့်ပါ။
- ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြတ်ကျနေသော မီးလိုင်းများ၊ တိုင်များ၊ နှင့် အောက်ကျနေသော ဝါယာကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က ဓာတ်လိုက်သေဆုံးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ အိမ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာတို့ကို ပျက်စီးမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- ဥယျာဉ်ပန်းမန်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အပင်စိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် သင်၏မြေနေရာကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

- ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် အခြားသော အရေးပေါ်ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဆိုးရွားသောခံစားချက်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျအောင် အကူအညီဖြစ်စေရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများကို စားသုံးကာ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
- တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောချင်ပါက Disaster Distress Helpline (ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်စိတ်သောကရောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီဖုန်းလိုင်း) ထံ အခမဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ **1-800-985-5990** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ။

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

မူပိုင်ခွင့် © 2023 American National Red Cross မှ။ ဗားရှင်း 1။ 2023 ခုနှစ်၊ မတ်လ 1 ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေသည်

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