

Be Red Cross Ready



ပစ္စည်းအထုပ်ပြင်ဆင်ပါ။ အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ။

သတင်းနားထောင်ကြည့်ရှုပါ။

ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အခြားသော အရေးပေါ်အခြေအနေများ အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ နှင့် လူကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များသည် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာမဆို ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းလုပ်နိုင်သည့် များစွာအကျိုးရှိမည့် ဆောင်ရွက်မှုသုံးမျိုးရှိပါသည်။ ပစ္စည်းအထုပ်ပြင်ဆင်ပါ။ အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ။ သတင်းနားထောင်ကြည့်ရှုပါ။

Be Red Cross Ready အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး စစ်ဆေးရန်စာရင်း

- ❑ ကျွန်ုပ်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အများအားဖြင့် မည်သည့်အရေးပေါ်အခြေအနေများ သို့မဟုတ် မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို သိထားပါသည်။
- ❑ ကျွန်ုပ်တွင် မိသားစု ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်ရှိပြီး လေ့ကျင့်ထားပါသည်။
- ❑ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော အထုပ်ရှိပါသည်။
- ❑ ကိုယ့်အိမ်ထောင်စုဝင်များထံမှ အနည်းဆုံးတစ်ဦးသည် CPR/AED အသုံးပြုနည်း သင်တန်းရရှိထားပါသည်။
- ❑ ကျွန်ုပ်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။



ပစ္စည်းအထုပ်ပြင်ဆင်ပါ

အနည်းဆုံးအဆင့် အောက်ပါဖော်ပြထားသော ပစ္စည်းများကို လက်ဝယ်ထားရှိပါ။

ပစ္စည်းများကို အိမ်တွင်သုံးရန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ဆိုပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် သယ်ဆောင်ရလွယ်မည့် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ပစ္စည်းထုပ်ထဲ ထည့်ထားပါ။

- ရေ။ လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ရက်တစ်ဂါလန်နှုန်း (အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် 3 ရက်စာ၊ အိမ်တွင်သုံးရန်အတွက် 2 ပတ်စာ) • အစားအသောက်။ မပုပ်သိုးနိုင်သော အစားအစာများ၊ ပြင်ဆင်ရလွယ်သော အစားအစာများ (အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် 3 ရက်စာ၊ အိမ်တွင်သုံးရန်အတွက် 2 ပတ်စာ) • ဓာတ်မီး • ဓာတ်ခဲအားသုံးသော သို့မဟုတ် လက်နှင့်လှည့်ရသော ရေဒီယို (ဖြစ်နိုင်လျှင် NOAA မိုးလေဝသရေဒီယို) • ဓာတ်ခဲအပိုများ • ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းထုပ် • ဆေးဝါးများ (7 ရက်စာ) နှင့် ဆေးပစ္စည်းများ • အမျိုးမျိုးသုံးနိုင်သော ကိရိယာ • သန့်စင်မှု နှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ပစ္စည်းများ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စာရွက်စာတမ်း မိတ္တူများ (ဆေးဝါးစာရင်း နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်၊ နေရပ်လိပ်စာ အထောက်အထား၊ အိမ်စာချုပ်/ငှားရမ်းသည့်စာချုပ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ၊ မွေးစာရင်းလက်မှတ်များ၊ အာမခံကြေးများ) • မိသားစုဝင်များ၏ လက်ရှိဓာတ်ပုံများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် ခြောက်လတစ်ကြိမ် အသစ်ရိုက်ထားသောဓာတ်ပုံများ၊ • ဆဲလ်ဖုန်းနှင့်အားသွင်းကိရိယာ • မိသားစု နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ဆက်သွယ်မှုအချက်အလက် • ငွေသားအပိုများ • အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်စောင့် • သင်နေထိုင်သည့်ဧရိယာမြေပုံ(များ)

မိသားစုဝင်အားလုံး၏ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်စဉ်းစားပြီး အထုပ်ထဲတွင် ပစ္စည်းများထပ်ဖြည့်ပါ။ နောက်ထပ်လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် အကြံပြုထားသော ပစ္စည်းများ။

- ဆေးကိရိယာများ (နားကြားကိရိယာများနှင့် ဓာတ်ခဲအပိုများ၊ မျက်မှန်များ၊ မျက်ကပ်မှန်များ၊ ဆေးထိုးပြတ်များ၊ လက်ကိုင်တုတ်) • ကလေးငယ်အတွက် ပစ္စည်းများ (နို့ဘူးများ၊ နို့မှုန့်များ၊ ကလေးငယ်အစားအစာ၊ အညစ်အကြေးခံခိုင်ပါများ) • ကလေးများအတွက် ဂိမ်းများနှင့်ကစားစရာများ • အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် ပစ္စည်းများ (လည်ပတ်၊ လည်ပတ်ကြိုး၊ အိုင်ဒီ၊ အစားအစာ၊ သယ်ဆောင်ရန်အိမ်၊ အစာခွက်) • အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရေးစက်များ ကားသောနှင့်အိမ်သော အပိုများ • စည်သွတ်ဘူးဖောက်တံ
- သင်နေထိုင်သည့်ဧရိယာတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ အပေါ်မူတည်ပြီး အိမ်တွင်ထားရန် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းထုပ်ထဲထည့်ထားရန် နောက်ထပ်ပစ္စည်းများ။**



အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ

- ခရာ • N95 သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးမျက်နှာဖုံးများ • မီးခြစ်ဆံများ • မိုးကာအင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီ ပါများ • လုပ်ငန်းသုံးလက်အိတ်များ • သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ရန်ကိရိယာများ/ပစ္စည်းများ အဝတ်အစားအပို ဦးထုပ်၊ နှင့် တောင့်တင်းသော ဂြိုဟ်ဖိနပ် • ပလတ်စတစ်အခင်းများ • ကော်ကပ်တိတ်များ • ကတ်ကြေးများ • အိမ်သုံးချွတ်ဆေးရည် • ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်းများ စောင်များ သို့မဟုတ် အိပ်ရာအိတ်များ • နေပူခံလိမ်းဆေး • ပိုးမွှားများကိုနှင်သောဆေး
- သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုဝင်များနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။
- သင်နေထိုင်သည့်နေရာ၊ လေ့လာသင်ကြားသည့်နေရာ၊ အလုပ်လုပ်သည့်နေရာနှင့် ကစားသည့်နေရာများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံးရှိသော အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် မည်သို့ပြင်ဆင်ပြီး မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးချင်း၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ချမှတ်ထားပြီး အသင်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကဲ့သို့ ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်ကြရန် စီစဉ်ထားပါ။
- အိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးအနေဖြင့် စစ်မှုထမ်းနေပါက သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းအရ ပုံမှန်ခရီးသွားရပါက ၎င်းတို့အဝေးရောက်နေလျှင် မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို စီစဉ်ထားပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးအနေနှင့် မသန်စွမ်းမှု အပါအဝင် ဝင်ထွက်သွားလာရေး သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိပါက သင့်မိသားစု၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများနှင့် ပံ့ပိုးသူများနှင့်အတူ သင့်လျော်သလို အရေးပေါ်စွန့်ခွာရန် အစီအစဉ်အပြည့်အစုံ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် စဉ်းစားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ ဖြစ်နေစဉ် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းများ နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေလိုအပ်ချက်များကို တစ်ကိုယ်ရေစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု လုပ်ပြီး ကူညီရန်အတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပံ့ပိုးမှုပေးသူအုပ်စု တစ်စုပြင်ဆင်ထားပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်နေစဉ် တစ်နေရာစီ ရောက်နေလျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။

- တွေ့ဆုံမည့်နေရာနှစ်ခု ရွေးချယ်ထားပါ—
 1. မီးလောင်ခြင်းကဲ့သို့ ရုတ်တရက် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် သင့်အိမ်အပြင်ဘက်နေရာတစ်ခု။
 2. သင့်အိမ်ပြန်၍မရသော အခြေအနေ သို့မဟုတ် သင့်ကို အရေးပေါ်စွန့်ခွာခိုင်းသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် သင့်ရပ်ကွက်အပြင်ဘက်။
- ရွေ့လျားသွားလာနိုင်မှု အကူကိရိယာကို အသုံးပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အခက်အခဲများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

- ရေယာဉ်ပရိ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ရွေးချယ်ထားပါ။ ဒေသခံဖုန်းလိုင်းများကို အလွန်အကျွံ အသုံးပြုကြသောအခါ သို့မဟုတ် လိုင်းပျက်သောအခါ တက်စီပီရန် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်သည်။ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ပုဂ္ဂိုလ်၏ အချက်အလက်ကို လူတိုင်းမှတ်ထားသင့်ပြီး ရေးထားပေးပါ သို့မဟုတ် ဆဲလ်ဖုန်းထဲတွင် မှတ်သားထားပေးပါ။
- အခြားသော ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို မှတ်သားထားပါ (အီးမေးလ်၊ တက်စ်၊ ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ စာပို့ခြင်း၊ အခြားလူမှုတစ်ဆင့်၊ စသဖြင့်)။

အရေးပေါ်ခန္ဓာရူပမည် ဆိုပါက ဆောင်ရွက်မည့်ကိစ္စများကို စီစဉ်ထားပါ

▪ ဘယ်နေရာသို့သွားမည်၊ ထိုနေရာသို့ရောက်ရှိရန် ဘယ်လမ်းကြောင်းဖြင့် သွားမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဟိုတယ် သို့မဟုတ် မိုတယ် တစ်ခုခုသို့ သွားရောက်တည်းခိုရန်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာရှိ မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများနှင့် သွားနေရန် သို့မဟုတ် လိုအပ်လာခဲ့လျှင် အရေးပေါ်ခန္ဓာရူပမဟာတွင် ခိုလှုံရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။



Red Cross Emergency App အစီအစဉ် ကို ဒေါင်းလုဒ်ယူပါ။ သို့မဟုတ် redcross.org တွင်ကြည့်ရှုပြီး emergency app ကိုရှာပါ။

- ယင်း app သည် ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ အတွက် မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည် နှင့် မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို ကျွမ်းကျင်သူ၏အကြံပြုချက် ပေးထားပြီး ဖွင့်ထားသော Red Cross ခိုလှုံမှုမဟာများ တည်ရှိရာမြေပုံတစ်ခုပါဝင်သည်။
- ရွေးချယ်ထားသောနေရာသို့ သွား၍မရနိုင်ခဲ့လျှင် အနည်းဆုံး အခြားတစ်နေရာသို့သွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင့်အိမ်မှ အရေးပေါ်ခန္ဓာရူပကို တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။ စီစဉ်ထားသော အရေးပေါ်ခန္ဓာရူပ လမ်းကြောင်းတွင် ကားမောင်းကြည့်ပြီး မြေပုံပြထားသော လမ်းများသို့သွားလာ၍မရနိုင်ခဲ့လျှင် အခြားလမ်းကြောင်းများကို ရေးမှတ်ထားပါ။ အိမ်ထောင်စု/မိသားစုဝင်များ အားလုံးအနေနှင့် အရေးပေါ်ခန္ဓာရူပ လမ်းကြောင်း၊ အခြားသောလမ်းကြောင်းများ၊ အဓိကတွေ့ဆုံရန်နေရာ နှင့် အခြားနေရာအရန်၊ စသည့်အကြောင်းအရာများကို သေချာစွာ သိထားစေရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ သင့်အတွက် အရေးပေါ်ခန္ဓာရူပ လမ်းကြောင်းများ တစ်လျှောက်တွင်ရှိသည့် "အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် လက်ခံသော" မိုတယ်များ/ဟိုတယ်များ နှင့် တိရစ္ဆာန်ဂေဟာများ၏ ဖုန်းနံပါတ်စာရင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

သတင်းကြည့်ရှုနားထောင်ပါ

သင့်ရေယာတွင် မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ကို လေ့လာထားပါ။


ယင်းဖြစ်ရပ်များတွင် အိမ်မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေကဲ့သို့ သင့်နှင့်သင့်မိသားစုကိုသာ ထိခိုက်သည့်အနေအထားမှစ၍ လျင်လျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်းကဲ့သို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်သည့် အနေအထားများအထိ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပါသည်။


သင်ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း သင့်မိသားစုကို အသိပေးပါ

သင့်မိသားစုဝင်များအား [American Red Cross Safe and Well Website](https://www.redcross.org/safeandwell) အကြောင်းကို ပြောပြထားပါ။ သို့မဟုတ် [redcross.org](https://www.redcross.org) မှတစ်ဆင့် safe and well စာလုံးများကို ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အသုံးပြုပါ။ အင်တာနက်ကိုအခြေခံသော ပုံပိုးမှုနည်းများကို အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ်တွင် ထည့်သွင်းသင့်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုနေရသော ရေယာတွင် နေထိုင်သူများ အနေနှင့် "safe and well" ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာသူ အဖြစ် အမည်စာရင်းပေးထားနိုင်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် လိပ်စာကိုသိထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများမှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်စာရင်းသွင်းသောသူများမှ တင်ပြထားသော သတင်းများ messages ကို ရှာဖွေနိုင်သည်။ သင့်မှာ အင်တာနက်လိုင်းမရှိပါက **1-800-RED CROSS** ထံသို့ဖုန်းဆက်ပြီး သင့်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် စာရင်းသွင်းနိုင်သည်။

- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နေစဉ် သင့်အား ဒေသခံတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များမှ မည်သို့အကြောင်းကြားမည်ကို မှတ်သားထားပြီး ဒေသခံရေဒီယိုဖြစ်စေ၊ တီဗီ သို့မဟုတ် NOAA မိုးလေဝသရေဒီယိုဌာနများ သို့မဟုတ် လိုင်းများ မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ သတင်းအချက်အလက် မည်သို့ရရှိမည်ကို မှတ်သားထားပါ။
- မိုးလေဝသ သတိပေးချက်များဖြစ်သော "watches" နှင့် "warnings" များအကြား ကွဲပြားမှုကို လေ့လာထားပြီး အခြေအနေတစ်ခုစီတွင် ဘာလုပ်ရမည်ကို လေ့လာထားပါ။
- သင်ခရီးသွားသည့်ရေယာများ သို့မဟုတ် ပြောင်းရွှေ့ခါစ နေရာများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်လာခဲ့လျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လေ့လာထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ငလျင်လှုပ်သည့်နေရာသို့ ခရီးသွားပြီး ထိုင်လျှင်များအကြောင်း မသိရသေးပါက ငလျင်လှုပ်လျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သေချာစွာလေ့လာထားပါ။
- ကြီးမားသည့်ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုခုဖြစ်သောအခါ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ သင့်မိသားစုဝင်များကို ထိခိုက်နှစ်နာနိုင်ပြီး အရေးပေါ် တုံ့ပြန်မှု နှောင့်နှေးမည့်အလားအလာရှိသည်။ သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်ထံမှ အနည်းဆုံးတစ်ဦးကို ရှေးဦးသူနာပြု နှင့် CPR သင်တန်းတက်ထားခိုင်းပြီး အလိုအလျောက် နှလုံးစိုက်စက်စက် (AED) ကိုမည်သို့အသုံးပြုသည်ကို သိထားအောင် သေချာစွာပြင်ဆင်ထားပါ။ ယင်းသင်တန်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေ များစွာအတွက် အကျိုးရှိသည်။
- သင်သိထားသည့်အရာများကို သင့်မိသားစု၊ အိမ်ထောင်စုဝင်နှင့် အိမ်နီးနားချင်းများကို ပြောပြထားပြီး သူတို့အား လေ့လာထားရန် တိုက်တွန်းပါ။

အိမ်ထောင်စုဝင်အားလုံးအတွက် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေးကတ်များ

Emergency Contact Card	
Name: _____	
Phone: _____	
Home Address: _____	

People to Call or Text in an Emergency	

ကံများကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဤနေရာတွင် ရယူပါ။ သို့မဟုတ် redcross.org တွင်ကြည့်ရှုပြီး emergency contact ကိုရှာပါ။

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီအတွက် ကံတစ်ခုစီ ထုတ်ပေးပါ။
- အလုပ်ခွင်ဖုန်းနံပါတ်၊ ကျောင်းဖုန်းနံပါတ် နှင့် ဆဲလ်ဖုန်းနံပါတ်များကဲ့သို့ အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးစီ၏ ဆက်သွယ်ရေးအချက်အလက်များကို ရေးထားပါ။
- ကလေးများအတွက် ကံများပြင်ဆင်သောအခါ ဆက်သွယ်ရန်ဆွေမျိုးများတွင် အမည်အရင်းနှင့်အတူ ကလေးများနှင့် ရင်းနှီးသည့်အမည်များ (အဘွား၊ အဒေါ်၊ စသည့်) အမည်များ ပါဝင်ရန်အတွက်လည်း သေချာစွာပြင်ဆင်ပေးပါ။
- ကံကို အိတ်ကပ် သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံအိတ်ထဲ ထည့်နိုင်ရန်အတွက် ခေါက်ပေးပါ။
- ဤကံကို ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် အခြားသော အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် သင်နှင့်အတူသယ်ဆောင်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အရေးပေါ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက [redcross.org](https://www.redcross.org) တွင်ကြည့်ရှုပါ။