



Version 1 – Published April 28, 2020

COVID-19 ကာလအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်များကာကွယ်ရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ 2019 (COVID-19) ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ၏ ထိခိုက်မှုများကို ကြုံတွေ့နေရခြင်းဖြင့် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်သည့်အချိန်ကို ဖြတ်သန်းနေရပါသည်။ COVID-19 သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကာလကြာရှည်စွာ ရှိနေမည့်အလားအလာ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ထိခိုက်နိုင်မည့် အခြားသောဘေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် အနည်းငယ် ပြောင်းလဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း နှင့် တောမီးလောင်ခြင်း ကဲ့သို့ အခြားသော ဘေးအန္တရာယ်များ အကြောင်းစဉ်းစားရန် ခက်ခဲသော်လည်း ထိုကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပွားနိုင်ပါသေးသည်။

မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များက သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအား ထိခိုက်နိုင်သည်ကို သိထားခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုစီ မဖြစ်ခင်အချိန်၊ ဖြစ်နေစဉ် နှင့် ဖြစ်ပြီးနောက် ဘာလုပ်ရမည်ကို လေ့လာထားခြင်းဖြင့် သင့်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်စေပြီး လျှင်မြန်စွာပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် 'နာလန်ထူ' နိုင်ရန်အတွက် လိုက်ဖက်အောင် နေထိုင်နိုင်စွမ်းကို ပိုမိုအားကောင်းစေသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နေစဉ် သင့်ကိုယ်ကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ရင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်သောအရာများ ရှိပါသည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်အတွက် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

မည်သည့်ဘေးအန္တရာယ်မျိုးကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သနည်း။

ရေကြီးခြင်းများ နှင့် အိမ်မီးလောင်ခြင်းများ ကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်အချို့သည် မည်သည့်နေရာမဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းများ နှင့် ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းများ အပါအဝင် အခြားသော ဘေးအန္တရာယ်များသည် အချို့ဒေသများတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။ သင့်ဒေသဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်အတွက်။

- သင့်ဧရိယာတွင် ဖြစ်တတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို သိရှိရန်အတွက် [Red Cross ၏တုံ့ပြန်မှုရှိသောမြေပုံ](#) ကိုအသုံးပြုပါ။ ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် နေထိုင်ရန်အတွက် [Red Cross Emergency Library](#) တွင် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာများနှင့် ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပါ။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ ရရှိရန် အခမဲ့ဖြစ်သည့် [Red Cross Emergency App](#) ကို ဒေါင်းလုဒ်ယူပါ (အက်ပ်စ်တိုင်းဆိုင်တွင် “American Red Cross” ကိုရှာဖွေပါ)။
- ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု အစီအစဉ်အကြောင်းကို လေ့လာထားပြီး ထိုအစီအစဉ်များကို COVID-19 ကြောင့် ပြင်ဆင်မွမ်းမံထားခြင်း ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ ပြည်နယ်၊ ဒေသခံ နှင့် လူမျိုးစု [အစိုးရများနှင့် အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းများ](#) နှင့် [ပြည်နယ်အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေး အေဂျင်စီများ](#) ၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များကို ရှာဖွေထားပါ။

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ဖြစ်လာခဲ့လျှင် ကျွန်ုပ်၏အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ဖြည့်ဆည်းနိုင်မည်နည်း။

ဘေးအန္တရာယ်များသည် လျှပ်စစ်မီးများကို ပြတ်တောက်စေခြင်း၊ လမ်းများကို ပိတ်မိစေခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၏ တုံ့ပြန်မှုကို ဟန့်တားခြင်း၊ နှင့် ဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များကို အချိန်ကြာရှည်စွာ ပိတ်ထားစေခြင်း၊ စသည့်ရုတ်တရက် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ COVID-19 ကြောင့် ပိုပြီးရှုပ်ထွေးစေပါသည်။ အရေးကြီးသော ကျွမ်းကျင်မှုနည်းများကို သိထားရန် နှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်အတွက် ယခုပင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- **ရှေးဦးသူနာပြု နှင့် CPR ကဲ့သို့သော အသက်ကယ်နည်းများကို လေ့လာထားပါ။** ထိုနည်းများကို လေ့လာရန်အတွက် Red Cross တွင် [အွန်လိုင်းသင်တန်းများ](#) အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထို့အတူ အခမဲ့ဖြစ်သော ရှေးဦးသူနာပြုအက်ပ် [First Aid App](#) ကိုဒေါင်းလုဒ်ယူပါ (အက်ပ်စတိုးဆိုင်များတွင် “American Red Cross” ကိုရှာဖွေပါ)။
- **အရေးပေါ်ပစ္စည်းထုပ် နှစ်ထုပ် ပြင်ဆင်ထားပြီး ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းရှိသော ဆေးဝါးများကို တစ်လစာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။** ဤအခြေခံပစ္စည်းစာရင်း နှင့် စတင်ပါ။ သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် ပစ္စည်းထုပ်ကို ပြင်ဆင်ပါ။ COVID-19 မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ဆပ်ပြာ နှင့် လက်နှင့်ပွတ်ရန် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးကဲ့သို့သော ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေး နှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ပစ္စည်းများကို ထည့်သွင်းထားပါ။ အချို့ပစ္စည်းများကို ရယူရန်ခက်ခဲနိုင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်သောအခါ ရယူရန် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်သည့်အတွက် ပစ္စည်းများကို ယခုစတင်စုဆောင်းပါ။
 - **အိမ်တွင်နေရန် အရေးပေါ်ပစ္စည်းထုပ် (2 ပတ်စာ အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ)။** အစားအစာ၊ ရေ၊ အိမ်သုံး သန့်ရှင်းရေး နှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေး ပစ္စည်းများ၊ ဆပ်ပြာ၊ တစ်ရှူးစက္ကူများ နှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများကဲ့သို့ အိမ်တွင်နေရန်အတွက် လိုအပ်မည့် အနည်းဆုံး 2 ပတ်စာ ပစ္စည်းအားလုံး ထည့်ထားပါ။
 - **အရေးပေါ်စွန့်ခွာရန်ပစ္စည်းထုပ် (“ခရီးဆောင်အိတ်” ထဲတွင် 3 ရက်စာပစ္စည်းများ)။** ဒုတိယအထုပ်သည် ပေါ့ပါးနေသင့်သည်။ သင့်အိမ်မှ လျှင်မြန်စွာစွန့်ခွာရန် လိုအပ်လာခဲ့လျှင် သယ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ပိုမိုသေးငယ်သည့် အိတ်အမျိုးအစား ဖြစ်သင့်သည်။ သင်တစ်ဦးတည်း သုံးရက်စာလိုအပ်မည့် ပစ္စည်းအားလုံး ထည့်ထားပါ။ အစားအစာ၊ ရေ၊ တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုပစ္စည်းများ၊ နှင့် သယ်ဆောင်နိုင်သော သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေး ပစ္စည်းများ (တစ်ရှူးစက္ကူ၊ အရက်ပျံ 60% ပါသော လက်နှင့်ပွတ်ရန် ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေး နှင့် ပိုးသတ်ဆေးဆွတ်ထားသော တစ်ရှူးစက္ကူများ)။ မျက်နှာဖုံးများနှင့် လည်စည်းများကဲ့သို့ [ချည်သားမျက်နှာဖုံးများ](#)ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုနိုင်မည့် သင့်အိမ်ထောင်စုဝင် အားလုံးအတွက် လက်ဝယ်ထားရှိရန် သေချာအောင် စီစဉ်ထားပေးပါ။ ချည်သားမျက်နှာဖုံးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ပါ။ အများပြည်သူ နေရာများတွင် သင်နှင့်အခြားသူများအကြား ဆက်လက်ပြီး အကွာအဝေး 6 ပေခြားနေပါ။ အသက် 2 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ အသက်ရှူရခက်သောသူများ၊ သို့မဟုတ် အကူအညီမလိုအပ်ဘဲ မျက်နှာဖုံးမချွတ်တတ်သောသူများ၊ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးများ မတပ်ပေးသင့်ပါ။
 - **ဆရာဝန်ဆေးညွှန်းရှိသော 1 လစာဆေးဝါးများနှင့်အတူ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများနှင့် ကိုယ်ပူကျဆေးများကဲ့သို့ ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း မလိုသောဆေးများနှင့် ဆေးကုသမှုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများ။** အရေးပေါ်စွန့်ခွာရမည်ဆိုပါက ဤပစ္စည်းများကို သယ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ဘူးနှင့်တစ်မျိုးစီထား၍ အားလုံးစုစည်းထားပါ။

ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်နည်း။

ဘေးအန္တရာယ်တစ်မျိုးစီအတွက် မဖြစ်ခင်၊ ဖြစ်နေစဉ် နှင့် ဖြစ်ပြီးနောက် သင်ဘာလုပ်မည်ကို စီစဉ်ပါ။ ကွဲပြားသော

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် ကွဲပြားသောဆောင်ရွက်ချက်များ လိုအပ်သည်။

- ဘေးကင်းမှုအတွက် စစ်ဆေးရန်စာရင်းများ နှင့် အချက်အလက် ရယူလိုပါက [Red Cross Emergency Library](#) ကြက်ခြေနီ၏ အရေးပေါ်စာကြည့်တိုက်တွင် ဖတ်ရှုပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အကြံပြုချက်များ၊ ဆိုးဝါးပြင်းထန်သော မိုးလေဝသအခြေအနေ နှင့် အခြားသော သတိပေးချက်များ ရရှိလိုပါက အခမဲ့ [Red Cross Emergency App](#) ကြက်ခြေနီ၏ အရေးပေါ်အကပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်ယူပါ။
- သင် နှင့် သင့်မိသားစုကို COVID-19 မှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည် ဆိုသည့် မှန်ကန်သောအချက်အလက်ကို CDC ထံမှ [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](#) နှင့် Red Cross ထံမှ [redcross.org/coronavirus](#) တွင် ရယူပါ။

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု အကြောင်းကို လျင်မြန်စွာသိရှိနိုင်ရန် သေချာစွာဆောင်ရွက်ပါ။ မိုးလေဝသ သတိပေးချက်များ နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း

ကြေညာချက်များကို ရယူပါ။ လျှပ်စစ်မီးပြတ်သည့်တိုင် တရားဝင် အကြောင်းကြားချက်များကို လက်ခံရရှိနိုင်ရန် သေချာစွာဆောင်ရွက်ပါ။

သင့်ပြည်နယ် နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။

- သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အခမဲ့ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို လက်ခံရရှိရန်အတွက် အမည်စာရင်းသွင်းထားပါ။ ဓာတ်ခဲအားသုံးသော ရေဒီယိုဝယ်ယူရန် သို့မဟုတ် အခမဲ့ [Red Cross Emergency App](#) ဒေါင်းလုဒ်ယူရန် စဉ်းစားပါ။
- မည်သည့်အကြောင်းကြားချက် အမျိုးအစားများ ရရှိသင့်ကြောင်းနှင့် အကြောင်းကြားချက် လက်ခံရရှိသောအခါ ဘာလုပ်မည်ကို သိရှိထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် “watch” ဆိုရာတွင် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ “warning” ဆိုရာတွင် ချက်ချင်းအရေးယူဆောင်ရွက်သင့်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။
- ဘေးအန္တရာယ်၏ သဘာဝသတိပေးချက်များကို လေ့လာထားပါ — တရားဝင်သတိပေးချက်ကို အမြဲတမ်းလက် ခံရရှိချင်မှ ရရှိမည်။
- COVID-19 ကြောင့် သင်ဆောင်ရွက်ရမည့် အရာများနှင့် ရယူနိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများ နှင့် အဆောက်အအုံများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့်အတွက် သင့်ပြည်နယ်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နောက်ဆုံးထွက် အကြံပြုချက်နှင့် တားဆီးပိတ်ပင်မှုများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

နေမှာလား သို့မဟုတ် သွားမှာလား။ ဘေးအန္တရာယ်အချို့တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် အိမ်တွင်နေရန် လိုအပ်သည်။ အခြားသော

ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် အခြားနေရာသို့သွားရန် လိုအပ်သည်။ အခြားနေရာသို့ ထွက်သွားရန် လိုအပ်ပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- ဘယ်နေရာသို့သွားမည်နည်း။
- ဘယ်လိုသွားမည်နည်း။
- ဘယ်နေရာတွင်တည်းခိုမည်နည်း။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်နိုင်သနည်း။

- ဘယ်အရာများ ယူဆောင်သွားမည်နည်း။

ဥပမာအားဖြင့်၊ [ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း](#) သို့မဟုတ် [တောမီးလောင်ခြင်း](#) အခြေအနေတွင် သင့်အိမ်မှ လျှင်မြန်စွာစွန့်ခွာရန် နှင့် ထိခိုက်သည့်ဧရိယာ ပြင်ပရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံရာသို့ သွားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ အာဏာပိုင်များမှ စွန့်ခွာရန်အကြံပြုပါက အရေးပေါ်စွန့်ခွာရန်ပစ္စည်းထုပ် (အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ၏ "ခရီးဆောင်အိတ်") နှင့်အတူ ချက်ချင်းထွက်သွားရန်အတွက် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

- စွန့်ခွာရန် အကူအညီလိုအပ်လျှင် သို့မဟုတ် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စုသုံးရန် လိုအပ်လျှင် ယခုစီစဉ်ထားပါ။
- သင့်ဧရိယာပြင်ပတွင်ရှိသော မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးများနှင့် တည်းခို၍ရမရ မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့အိမ်တွင် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိမရှိ သို့မဟုတ် ဆိုးဝါးပြင်းထန်သည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောသူများ ရှိမရှိ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် သို့မဟုတ် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောသူများ ရှိနေလျှင် အခြားနည်းများ စီစဉ်ပါ။ ဟိုတယ်များ၊ မိုတယ်များ၊ နှင့် တဲထိုးစခန်းများ ဖွင့်မဖွင့် မေးမြန်းကြည့်ပါ။ သင့်ဒေသခံ အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေး အေဂျင်စီအနေဖြင့် ခိုလှုံရေးဂေဟာ အစီအစဉ်များကို အခြေအနေနှင့် လိုက်ဖက်အောင် ပြင်ဆင်မွမ်းမံထားခြင်း ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။
- အရေးပေါ်စွန့်ခွာရန် လိုအပ်ပါက (ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများရှိရာ) သင်ဘယ်သို့သွားမည်ကို စီစဉ်ထားပြီး အရေးပေါ်အကပ်များ သို့မဟုတ် ဒေသခံ အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးတာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြောင်းကြားချက် မှတစ်ဆင့် သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင်ရှိသော ခိုလှုံရေးဂေဟာ ပံ့ပိုးမှုအချက်အလက်များကို သိထားသင့်သည်။

ကျွန်ုပ်၏မိသားစုနှင့် ခွဲနေရပါက ဘယ်လိုပြန်လည်ဆက်သွယ်မည်နည်း။

ဆက်သွယ်ရေးစနစ်များ ပြတ်တောက်ပါက သင့်မိသားစုနှင့် ပြန်လည်ဆက်သွယ်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခုခု ပြင်ဆင်ထားပါ။ သင့်ဆဲလ်ဖုန်းအားသွင်းရန် ဘယ်ထရီအရန် လက်ဝယ်ထားရှိပါ။

- အိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးစီအတွက် [ဆက်သွယ်ရန်ကဒ်](#) တစ်ခုစီရေးသားထားပြီး သေချာအောင် ၎င်းတို့နှင့်အတူ သယ်ဆောင်ခိုင်းပါ။
- တက်စ်ပို့လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဖုန်းခေါ်၍မရသည့် အခြေအနေတွင် တက်စ်မက်စေ့ချ် ပို့၍ရလျှင်ရနိုင်သည်။
- သင့်အိမ်ထောင်စုနှင့် ပြန်လည်ဆက်သွယ်ရန် ကူညီနိုင်မည့် အခြားမြို့တွင်ရှိသော အဆက်အသွယ်များကို သတ်မှတ်ထားပါ။ ထိခိုက်သည့်ဧရိယာပြင်ပတွင် ရှိသောသူများကို ဆက်သွယ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။
- ဘေးကင်းလုံခြုံသောအခါ ပြန်လည်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်အတွက် စုစည်းမည့်နေရာတစ်ခု စီစဉ်ထားပါ။
 - အိမ်မီးလောင်သည့်အခြေအနေဖြစ်ပါက သင့်အိမ်မှနေ၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အကွာအဝေးရှိ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတစ်ခု၌။
 - သင်အိမ်ပြန်၍မရသော အခြေအနေ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်စွန့်ခွာရသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် သင့်ရပ်ကွက်အပြင်ဘက်။
- ပြန်လည်ဆက်သွယ်ရန်အတွက် အကူအညီလိုအပ်မည့် အခြေအနေအတွက် [American Red Cross Safe & Well ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) နှင့် ရင်းနှီးအောင် ကြည့်ရှုထားပါ။

လျှင်မြန်စွာ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်သနည်း။

အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများရှိနေလျှင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးနောက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ချက်ချင်းစတင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ ဘဏ္ဍာရေး၊ အာမခံကြေး၊ ကျန်းမာရေး နှင့် အခြားသော မှတ်တမ်းများကို လုံခြုံစွာထားပါ။ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများတွင် ပါဝင်သောအရာများ။

- မွေးစာရင်းလက်မှတ်များ၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ၊ ဆိုရှယ်ကဒ်များ
- ခြောက်လတစ်ကြိမ် ရိုက်ကူးထားသော မိသားစုဝင်ဓာတ်ပုံများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများ၏ လက်ရှိ ဒီဂျီတယ်ဓာတ်ပုံများ
- အာမခံကြေး အစီအစဉ်များ၊ စာချုပ်၊ အိမ်ဝယ်ရန်ချေးငွေစာချုပ်၊ အိမ်ငှားစာချုပ်၊ နှင့် ချေးငွေစာရွက်စာတမ်းများ
- ဆေးဝါးများ၊ မတည့်သည့်အရာများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများ စာရင်း။
- အာမခံကြေး တင်ပြလျှင် ထည့်သွင်းချင်သည့် အဖိုးတန်သောပစ္စည်းများ၏ ဓာတ်ပုံများ

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်လာခဲ့လျှင် ဘဏ္ဍာရေးအစီအစဉ်ချမှတ်ရန် လိုအပ်မည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက [Disasters and Financial Planning](#) နှင့် [Emergency Financial First Aid Kit](#) တွင်ဖတ်ရှုပါ။