

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး မရှိမဖြစ်အရာများ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

ကပ်ဘေးများက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝများကို နှောင့်ယှက်ပါသည်။ ရေကြီးမှုများနှင့် အိမ်တွင်း မီးလောင်မှုများကဲ့သို့ ကပ်ဘေးအချို့က နေရာမရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တောမီးများနှင့် ဟာရီကိန်းများကဲ့သို့ အခြား ကပ်ဘေးများက အချို့သော ဧရိယာများတွင် ပိုမို၍ အဖြစ်များပါသည်။ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲမှုက ပိုအဖြစ်များပြီး ပြင်းထန်သော ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်များကို ဖြစ်စေပါသည်။ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ သေဆုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်း ဆုံးရှုံးမှုနှင့် နှောင့်ယှက်ခံရမှု အန္တရာယ်ကို တိုးလာစေပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးတယူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်နေအိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းက-

- လေဆင်နှာမောင်းများ သို့မဟုတ် ရေကြီးမှုများကဲ့သို့ မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များက သင့်ရပ်ရွာတွင်း ဖြစ်ပျက်နိုင်ခြေ။
- သင့်နှင့် သင်ချစ်ရသူများက တုံ့ပြန်နည်းကို သိနိုင်စေရန်အလို့ငှာ အစီအစဉ်များကို နေရာတကျ ချထားခြင်း။
- သင့်ဧရိယာတွင်းရှိ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားခြင်း။
- CPR နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုကဲ့သို့ အရေးပေါ်ကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိထားခြင်း။
- သင်၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို သင်မြင်တွေ့နိုင်စေရန် အလို့ငှာ အစားအသောက်၊ ရေနံနှင့် ဆေးဝါးကဲ့သို့ အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ရှိထားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

- ဘက်ထရီအားသွင်း ရေဒီယိုကို ရှိထားပါ။
- သင့်အနီးရှိ မိုးလေဝသ အခြေအနေများကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။



အရေးပေါ်စွမ်းရည်များကို သင်ယူလေ့လာပါ

သင့်တွင် အလွန်အရေးကြီးသော စွမ်းရည်များ ရှိနိုင်ပြီး သင်၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် ယခု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် CPR ကို သင်ယူလေ့လာပါ။
- အသုံးအဆောင်များမှာ အော့ဖ်လိုင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စ်နှင့် ရေမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာ အပါအဝင် သင်၏ လိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အရန်လျှပ်စစ်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။



သင့်ဘေးအန္တရာယ်များကို နားလည်ပါ

ရေကြီးမှုများနှင့် အိမ်တွင်း မီးလောင်မှုများကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်အချို့က နေရာမရွေး ဖြစ်ပျက်နိုင်ပါသည်။ မြေငလျင်များနှင့် ဟာရီကိန်းများ အပါအဝင် အခြားအရာများက အချို့သော ဧရိယာများတွင် ပိုအဖြစ်များပါသည်။ သင်၏ ဒေသန္တရ အန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုလေ့လာရန် သင်၏ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေး အေဂျင်စီရုံးသို့ သွားရောက်ပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။

အစားအသောက်၊ ရေနံနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) နှင့် Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ) တွင် စုစည်းထားပါ။

- Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း)- သင့်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားနိုင်သည့် အနည်းဆုံး သုံးရက်တာ ပစ္စည်းများ။ သင့်စက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ အစရှိသည်တို့) အတွက် အရန် ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်း ကိရိယာများကို ထည့်သွင်းပါ။
- Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ) - အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်စာ ပစ္စည်းများ။ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။
- ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လတာ အပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို ရှိထားပါ။



ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

ကပ်ဘေးတွင် ချိတ်ဆက်မိနေပြီး အသိပေးမှုရှိနေစေရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များကို စာရင်းသွင်းပါ။
- အရန် ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။
- သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် သင်၏ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးညွှန်းများ စာရင်းကို ကတ်အသေးလေးဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင့်အိမ်ထောင်စု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကြောင်းရင်း ပြည့်မီစေရန် သင့်ကိရိယာအစုံများကို စိတ်ကြိုက်လုပ်ပါ။

အခြေခံ ပစ္စည်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည် -

- ရေ- လူတစ်ဦးလျှင် တစ်နေ့စာ 1 ဂါလံ
- အစားအသောက် - မပုပ်သိုးလွယ်သော၊ ပြင်ဆင်ရန်လွယ်ကူသော ပစ္စည်းများ
- စည်သွတ်ဘူး ဖွင့်ကိရိယာ
- ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ
- ဓာတ်မီး သို့မဟုတ် ဘက်ထရီအားသုံး လက်ဆွဲမီးအိမ်များ
- ဘက်ထရီပါဝါသုံး သို့မဟုတ် လက်လှည့် ရေဒီယို (ဖြစ်နိုင်ပါက NOAA မိုးလေဝသ ရေဒီယို)
- အပိုဘက်ထရီများ
- ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာစုံ
- စွယ်စုံသုံး ကိရိယာ
- ရေဆိုးနုတ်စနစ်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ
- အားသွင်းကိရိယာများပါသည့် လက်ကိုင်ဖုန်းများ
- မိသားစုနှင့် အရေးပေါ်အဆက်အသွယ် အချက်အလက်များ
- အပိုငွေသား
- အရေးပေါ်သုံးစောင်
- ဦးထုပ်များ၊ လက်အိတ်များ၊ ဘွတ်ဖိနပ်များ၊ အစရှိသည်တို့ (အေးမြသော ရာသီဥတု)
- နေကာဦးထုပ်များ၊ နေကာမျက်မှန်များ၊ နေပူခံလိမ်းဆေး၊ ပိုးသတ်ဖျန်းဆေး၊ အစရှိသည်တို့ (ပူနွေးသော ရာသီဥတု)
- အဝတ်အစား အပြောင်းအလဲ
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။



ချစ်ရသူများနှင့် ပြန်ချိတ်ဆက်ရန် စီစဉ်ပါ

- သီးခြားခွဲနေပါက သို့မဟုတ် ဖုန်း သို့မဟုတ် အင်တာနက် ပျက်နေပါက ချစ်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်စု၏ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းအတွက် ဆက်သွယ်ရန် ကတ်တစ်ခုကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ၎င်းတို့ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားကြောင်း သေချာပါစေ။
- စာတိုက အကောင်းဆုံးပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု မရနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်
- သင့်အိမ်ထောင်စုကို ပြန်ချိတ်ဆက်နိုင်စေဖို့ရာ ကူညီပေးနိုင်သည့် မြို့ပြင်ရှိ အဆက်အသွယ်တစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ ထိခိုက်သော ရေိယာရှိ လူများကို လက်လှမ်းရန်မှာ ပိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်
- ဘေးကင်းသောအခါ ချစ်ရသူများနှင့် ပြန်ချိတ်ဆက်ရန် သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်သည့် သီးခြား နေရာတစ်ခုတွင် တွေ့ဆုံရန် သဘောတူပါ။
 - သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်ပါက အနီးနားရှိ သီးခြား တည်နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
 - သင့်ရပ်ရွာမှ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်ပါက သင့်ရပ်ရွာအပြင် ဘက်ရှိ သီးခြား တည်နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။



ဘေးကင်းစွာနေရန် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ

ဆက်နေမလား သို့မဟုတ် သွားမလား။ အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်ပေါ် မူတည်၍ သင်ရှိနေသည့်နေရာတွင် ဆက်နေရန် သို့မဟုတ်



မိမိကိုယ်ကို ရရှိစိုက်ရန် စီစဉ်ပါ

- ကပ်ဘေး သို့မဟုတ် အခြား အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီးနောက် မကောင်းသော ခံစားချက်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိရန်မှာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်
- စိတ်ဖိစီးမှုကို သင်ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်စေရန်အလို့ငှာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီစွာ စားသုံးပြီး အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရန် စီစဉ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင်ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါက ကပ်ဘေး ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြေဖျောက်ရေး အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်ကို သိထားပါ။