

လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှု

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

လျှပ်စစ်မီး ပြတ်သွားချိန်တွင် လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ စီစဉ်ထားသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ကြိုမျှော်လင့်မထားသည်ဖြစ်စေ ၎င်းက နေရာကများစွာ သို့မဟုတ် ထိုထက်ကြာအောင် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ မီးအလင်း၊ အအေးပေးမှု၊ ရေ၊ လေအေးပေးခြင်း၊ အင်တာနက်နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာတို့က အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါ။ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲသည် အလွန်ဆိုးရွားသော မိုးလေဝသ ဖြစ်စဉ်များကို ပုံမှန် မကြာခဏ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ မိုးလေဝသ ဖြစ်စဉ်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ လျှပ်စစ်ကြိုးကွန်ရက်စနစ်များကို ပုံပန်းပျက်စေပြီး ပိုများသော လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးတယူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်နေအိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



လုပ်ရမည့်အရာများ-မဖြစ်ခင်



သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လျှပ်စစ် လိုအပ်ချက်များ အတွက် သိထားပြီး စီစဉ်ပါ။

- ဘေးကင်းရာစွန့်ခွာခြင်းက ဘေးမကင်းသော နေရာမှ ဘေးကင်းသော နေရာသို့ သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- သင်၏ အခြေခံ လျှပ်စစ် လိုအပ်ချက်များ၏ အသေးစိတ်စာရင်းကို ရယူပါ။ ထို့နောက် လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်သွားသောအခါ လျှပ်စစ်မီး မရှိဘဲ သင်ရှင်သန်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ထည့်စဉ်းစားပါ။
- ကျွန်ုပ်မည်ကဲ့သို့ နွေးထွေး သို့မဟုတ် အေးမြနေနိုင်မှာလဲ။
- ကျွန်ုပ်မည်ကဲ့သို့ အစားအသောက် ဖန်တီးမလဲ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော ရေ ရနိုင်မလဲ။
- အခြားလူများနှင့် မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုမလဲ။
- လိုအပ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်မလဲ။
- သင်က ဆေးဝါးများကို အေးမြအောင်ထားရန် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီး လိုသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစက်များ ရှိထားရန် လိုအပ်ပါက သင့် ဆရာဝန်နှင့် အရန်အစီအစဉ်တစ်ခု ထားရှိပါ။
- အိမ်တွင်နေရန် ဘေးမကင်းနိုင်ပါက ဘေးကင်းစွာ စွန့်ခွာရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။

- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။
- အရန် ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။ ပါဝါပြတ်လပ်ချိန်အတွင်း ဘက်ထရီဖြင့် ပါဝါပေးသော ရေဒီယို တစ်လုံး ရှိထားပါ။



အရေးပေါ်စွမ်းရည်များကို သင်ယူလေ့လာပါ

- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် CPR ကို သင်ယူလေ့လာပါ။
- လျှပ်စစ်မီး၊ ဂတ်စ်နှင့် ရေမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အရန်လျှပ်စစ်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ စုဆောင်းပါ။

- အစားအသောက်၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) နှင့် Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ) တွင် စုစည်းထားပါ။
- Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း)- သင်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားနိုင်သည့် အနည်းဆုံး သုံးရက်တာ ပစ္စည်းများ။ သင့်စက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ အစရှိသည်တို့) အတွက် အရန် ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်း ကိရိယာများကို ထည့်သွင်းပါ။
- Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ)- အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်တာ ပစ္စည်းများ။
- သင့်ရေခဲသေတ္တာ၏ အပူချိန်ကို သင်စစ်ကြည့်နိုင်ရန် သာမိုမီတာ ရှိထားပေးပါ။
- ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လတာအပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို ရှိထားပါ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်နှင့် အတူ ယူဆောင်သွားရန် သင်၏ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးညွှန်းများ စာရင်းကို ကတ်အသေးလေးဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။



ပံ့ပိုးမှု ကွန်ရက်တစ်ခု ဖန်တီးပါ

- သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အကူအညီလိုအပ်သည့် စိတ်ချရသော လူများကို ရှာပါ။
- ၎င်းတို့နှင့် ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်းကို သိထားပါ။ သင့် အဆက်အသွယ် စာရင်း၏ မိတ္တူမုန်ကို သိမ်းထားပါ။
- အချင်းချင်း ကူညီရန်နည်းလမ်းကို သိထားပါ။ ပံ့ပိုးမှုတွင် ပါဝင်သည်မှာ-
 - အိမ်တွင်နေရန် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရာသို့စွန့်ခွာရန် ကူညီပေးခြင်း။
 - အစားအသောက် သို့မဟုတ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ ယူလာခြင်း။



ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များ အတွက် စာရင်းသွင်းပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်နေစဉ်



သတိပေးချက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ

• ဒေသန္တရ အချက်အလက်များနှင့် သတိပေးချက်များအတွက် ရေဒီယိုကို နားဆင်ပြီး သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ထိုသို့လုပ်ရန် သင့်ကို ညွှန်ကြားပါက အသုံးအဆောင်များကို ပိတ်ပါ။ သင်၏ ဂတ်စ်လိုင်းကို ကျွမ်းကျင်သူကသာ ဖွင့်နိုင်ပါသည်။
• အသုံးအဆောင်များကို ပြန်ဖွင့်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်တွင် ပြဿနာများ ရှိပါက ကျွမ်းကျင်သူထံ ဆက်သွယ်ပါ။



အစားအသောက်ကို အေးမြစွာထားပြီး သံသယရှိပါက လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ

• သင်၏ လတ်ဆတ်သော ပျက်စီးပုံပင်သို့လွယ်သော အစားအစာများကို အရင်ဆုံး စားသုံးပါ။
• အစားအသောက်ကို အေးမြစွာထားရန် သင့်ရေခဲသေတ္တာနှင့် အေးခဲစက် ဖွင့်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက ရေခဲနှင့်အတူ အေးခဲစက်များကို သုံးပါ။
• သင်၏ ရေခဲသေတ္တာနှင့် အေးခဲစက်တွင် သာမိုမီတာဖြင့် အစားအသောက် အပူချိန်ကို တိုင်းတာပါ။ 40 ဒီဂရီ F ထက် ပိုပူနေနေသည့် ပိုပင်သို့လွယ်သော အစားအသောက်ကို လွှင့်ပစ်ပါ။
• အအေးပေးထားသော ဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။



ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် အဆိပ်သင့်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

• သင့်အိမ်ကို အပူပေးရန် ဂတ်စ်မီးဖိုကို မသုံးပါနှင့်။
• အပူပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ခြင်းဖြင့် အပြင်ဘက် မီးဖိုများကို အိမ်တွင်းပိုင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။
• ဂျက်ရေတာကို သုံးနေပါက ၎င်းကို ပြတင်းအဝေးမှ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



လျှပ်စစ်မီး ဝန်ပို့ဆွဲမှုများနှင့် မီးဘေး အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

• ပါဝါတစ်ဟုန်ထိုးတက်မှုမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ရှောင်ရန် အသုံးအဆောင်များနှင့် အိလက်ထရွန်နစ်များကို ပလတ်ဖြုတ်ပါ။
• ဖယောင်းတိုင်မဟုတ်ဘဲ ဓာတ်မီးများ သုံးပါ။
• ပျက်စီးမှုကို သင်သံသယရှိပါက သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ အစိုးရများက



သင်ဆက်နေရန် သို့မဟုတ် အပြင်သွားရန် ဆုံးဖြတ်ပါ

• သင့်အိမ်သည် အလွန်ပူ သို့မဟုတ် အလွန်အေးနေပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် လျှပ်စစ်မီးလိုအပ်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်များ ရှိပါက စွန့်ခွာပါ။
• လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် သတိပေးချက် သို့မဟုတ် အအေးပေး စင်တာများအပြင် လျှပ်စစ်အစားသွင်းရုံများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်



ဘေးကင်းစွာ နေပါ

• ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကြိုးများ၊ တိုင်များနှင့် ပြုတ်နေသော ကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က သင့်ကို ဓာတ်လိုက်စေနိုင်ပါသည်။
• ရေးကြိုးသော နေရာများတွင် လျှပ်စစ် ဓာတ်လိုက်မှုများကို ရှောင်ပါ။ ရေးကြိုးသော နေရာများသို့ မဝင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် ရေအောက်တွင် ရှိနေနိုင်သည့် လျှပ်စစ်ကိရိယာကို မသုံးပါနှင့်။
• ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် အဆိပ်သင့်မှုကို သတိပြုပါ။
• ဓာတ်ဆီ၊ ပရိပိုန်း၊ သဘာဝ ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် မီးသွေးလောင်မြိုက်စက်များကို အိမ်၊ မြေအောက်ခန်း၊ ဂိုဒေါင်၊ ရွက်ဖျင်တံ သို့မဟုတ် ယာယီတံအတွင်း သို့မဟုတ် ဖွင့်ထားသော ပြတင်းအနီးရှိ လဟာပြင်တွင်ပင် အသုံးမပြုရပါ။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်သည် မမြင်နိုင် သို့မဟုတ်

အနံ့မရနိုင်သော်လည်း သင့်ကို လျင်မြန်စွာ သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ သင်များနား၊ ခေါင်းကိုက် သို့မဟုတ် အားနည်းလာပါက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေကို ချက်ချင်း ရှူလိုက်ပါ။ အချိန်ဆွဲမနေပါနှင့်။



မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ

• ဆိုးရွားသော ခံစားချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်းမှာ ပုံမှန် ဖြစ်ပါသည်။
• ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအသောက်များ စားသောက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။
• တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် သင်ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် လိုအပ်ပါက ကပ်ဘေးထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြေဖျောက်ရေး အကူအညီဖုန်းလိုင်းသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ 1-800-985-5990 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။

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