



နိရိုယိုဒိုဂါဝါ ရပ်ကွက်အတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးမြေပုံ

ဆူနမီ
ရောက်ရှိချိန်
116 မိနစ်

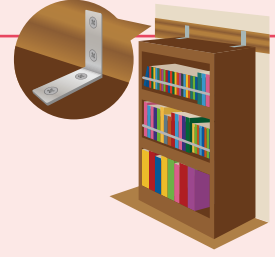
3 ထပ်မြောက်
နှင့် အထက်သို့
ဘေးရှောင်ပါ



ငလျင်နှင့် ဆူနာမီဘေးမှ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပါ

ကြိုတင်အစီအမံများ

- ပရိဘောဂများ လဲကျခြင်းမဖြစ်စေရန် ခိုင်မြဲအောင်လုပ်ပါ။
- ပရိဘောဂများ၏ ထိပ်ပေါ်တွင် ပစ္စည်းများ တင်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကုတင် သို့မဟုတ် မွေရာပေါ်သို့ လဲကျနိုင်သည့် နေရာမျိုးတွင် ပရိဘောဂ သို့မဟုတ် စာအုပ်စင်များ မထားပါနှင့်။
- အိပ်ခန်းထဲတွင် ဖိနပ်တစ်စုံ ထားရှိပါ။



နောက်ဆုံးမိနစ် အစီအမံများ

ငလျင်သည် ရုတ်တရက် လှုပ်ခတ်လာနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ ကြိုတင်အစီအမံများကို ဆောင်ရွက်ပြီး အရန်ကုန်ပစ္စည်းများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အရေးပေါ်အိတ်များကိုလည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး ၎င်းတို့၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ပုံမှန်အသစ်လဲပေးပါ။

ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားသည့်အခါ

အကြီးစား ငလျင်တစ်ခု အမှန်တကယ် လှုပ်ခတ်လာချိန်တွင် တည်ငြိမ်စွာ ပြုမူရန် အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ သို့သော် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချမှတ်လိုက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သေခြင်းနှင့် ရှင်ခြင်းအကြား ကွာခြားသွားစေနိုင်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခတ်ချိန်တွင် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိဘဲ တည်ငြိမ်စွာ ပြုမူနိုင်ရန် အောက်ပါအပြုအမူပုံစံများကို မှတ်သားထားပါ။

ငလျင်လှုပ်ခြင်း ရပ်သွားသည့်အခါ (1-2 မိနစ်အတွင်း)

- လွတ်မြောက်ရာလမ်းကြောင်းများ သေချာစေရန် တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။
- မိသားစုဝင်များ၏ ဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ခြေထောက်များကို ကာကွယ်ရန် ဖိနပ်စီးပါ။
- အရေးပေါ်အိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



3 မိနစ်အတွင်း

- မီးဘေးကာကွယ်ရေးနှင့် ကနဦး မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း အကယ်၍ မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားပါက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် အသိပေးပါ။
- အိမ်နီးနားချင်းများ၏ ဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် တစ်ကိုယ်တည်းနေထိုင်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို စကားပြောပါ။



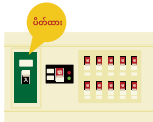
5 မိနစ်အတွင်း

- ရေဒီယို သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းမှတစ်ဆင့် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။
- အိမ်ပြုကျနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အခြားအန္တရာယ်များရှိပါက ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်ရှားပါ။ သင့်အိမ်သည် ပြိုကျမည့်အန္တရာယ် မရှိသည့်အပြင် ဆူနာမီဘေးမှလည်း ကင်းဝေးပါက အိမ်၌ပင် ဆက်နေပါ။



5-10 မိနစ်အတွင်း

- မီးလောင်မှု မဖြစ်ပွားစေရန် မိန်းခလုတ်ကို ပိတ်ပါ။
- ဖုန်းပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းပါးသည့် စာမျက်နှာ သို့မဟုတ် သတင်းပါးသည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုကို အသုံးပြုပါ။



10 မိနစ် မှ နာရီအချို့အတွင်း

- မီးငြိမ်းသတ်ခြင်းနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် လူများကို ဘေးကင်းရာသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းတို့တွင် အခြားသူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ဆူနာမီဘေးရှောင်ခြင်း သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ဘေးရှောင်နေလျှင် သို့မဟုတ် ဆူနာမီ သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်လျှင် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်ပါ။

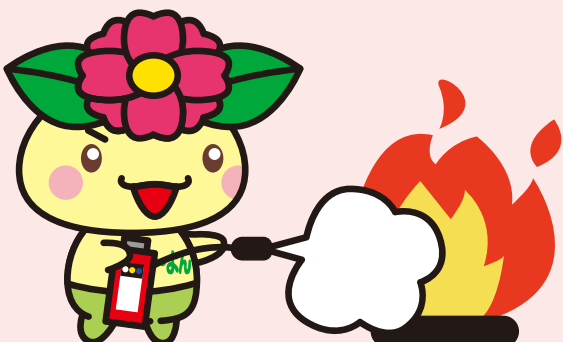


3 ရက်ခန့်အထိ

- နောက်ဆက်တွဲ လှုပ်ခတ်မှုများကို သတိထားပါ။
- ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။
- ပျက်စီးနေသော အိမ်များ သို့မဟုတ် ပြိုကျနိုင်သည့် အဆောက်အအုံများအတွင်းသို့ မဝင်ပါနှင့်။



ဒုက္ခသည် နေထိုင်မှုဘဝ



တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းနှင့် မုန်တိုင်းလှိုင်းထခြင်းမှ ကာကွယ်ရေး

ကြိုတင်အစီအမံများ

- တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း ခန့်မှန်းချက်များသည် ပိုမိုတိကျလာပြီဖြစ်သဖြင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း ခန့်မှန်းချက်များကို မပြတ်မကွက် ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ (အကယ်၍ ဘေးရှောင်ရန်လိုအပ်သည့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းကို ခန့်မှန်းရမိပါက ထပ်တလဲလဲ ထုတ်ပြန်ပေးသွားမည် ဖြစ်သည်)။
- ဘေးရှောင်ရန် လိုအပ်လာနိုင်ပါက ဘေးရှောင်စခန်းများအစား သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွေများ၏ နေအိမ်များတွင် ခိုလှုံခွင့်ရနိုင်မလားဆိုသည်ကို မေးမြန်းထားပါ။



နောက်ဆုံးမိနစ် အစီအမံများ

- လိုအပ်ပါက ပြတင်းပေါက်များကို မှန်မကွဲစေသော ဖလင်ပြားများ သို့မဟုတ် ကတ်ထူပြားများနှင့် တပ်များဖြင့် ကာ၍ ပိုမိုခိုင်ခံ့အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ရေစီးရေလာ ကောင်းမွန်စေရန် ရေမြောင်းများ၊ ရေနုတ်မြောင်းများနှင့် မိုးရေမြောင်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။



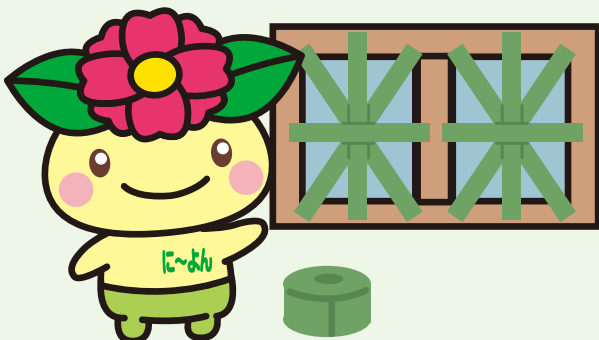
ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားသည့်အခါ

1 လိုအပ်ပါက လေပြင်းများ စတင်မတိုက်ခတ်မီ ဘေးလွတ်ရာသို့ အပြီးတိုင် ရှောင်တိမ်းပါ။

လေပြင်းများအတွက် ဘေးရှောင်ရန် သတင်းအချက်အလက် (သတိပေးချက်အဆင့်) ကို ထုတ်ပြန်ပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ (မိုးသည်းထန်၍ မြစ်ရေမြင့်တက်လာချိန်မှသာ ၎င်းကို ထုတ်ပြန်ပါမည်။) လေပြင်းများကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ရှိနိုင်သည့်အခါ ထုတ်ပြန်မည့် "ဘေးအန္တရာယ် အခြေအနေ ကြေညာချက်" ကို အထူးဂရုပြုပါ။

2 မလိုအပ်ဘဲ အိမ်အပြင်သို့ ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လေပြင်းများကြောင့် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး လွင့်စင်လာနိုင်ပြီး သစ်ပင်များနှင့် ဓာတ်တိုင်များ လဲကျနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မုန်တိုင်းသတိပေးချက် သို့မဟုတ် ထိုထက် မြင့်သော အဆင့်များ ထုတ်ပြန်ထားပါက အပြင်ထွက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။



မိုးသည်းထန်မှုနှင့် ရေကြီးမှုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

ကြိုတင်အစီအမံများ

- ရေကြီးမှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို သိရှိနိုင်ရန် ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံကို စစ်ဆေးပါ။
- မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုအတွက် ရေရှည်ခန့်မှန်းချက်များကို အထူးဂရုပြုပါ။



နောက်ဆုံးမိနစ် အစီအမံများ

- ရေစီးရေလာ ကောင်းမွန်စေရန် ရေမြောင်းများ၊ ရေနုတ်မြောင်းများနှင့် မိုးရေမြောင်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- မိုးသည်းထန်မှုကို ခန့်မှန်းရမိပြီး ရေကြီးနိုင်ခြေရှိပါက သဲအိတ်များ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ (အိမ်မှမ်းမိရေးဆိုင်များ စသည်တို့တွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်)။



ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားသည့်အခါ

1 ရေမကြီးမီ ဘေးရှောင်ပါ။

ရေကြီးနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အခြားအန္တရာယ်များရှိသည်ဟု ခံစားရပါက မြို့တော်မှ အဆင့် 3 သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဘေးရှောင်ရန်၊ အဆင့် 4 ဘေးရှောင်ရန် ညွှန်ကြားချက်များ စသည်တို့ ထုတ်ပြန်ခြင်း မရှိသေးသော်လည်း တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဘေးရှောင်ပါ။



2 ကားဖြင့် ဘေးရှောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

အကယ်၍ ကားဖြင့် မဖြစ်မနေ ဘေးရှောင်ရမည်ဆိုပါက မြေအောက်လမ်းများတွင် ရေလွှမ်းမိုးနေနိုင်သဖြင့် ထိုလမ်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

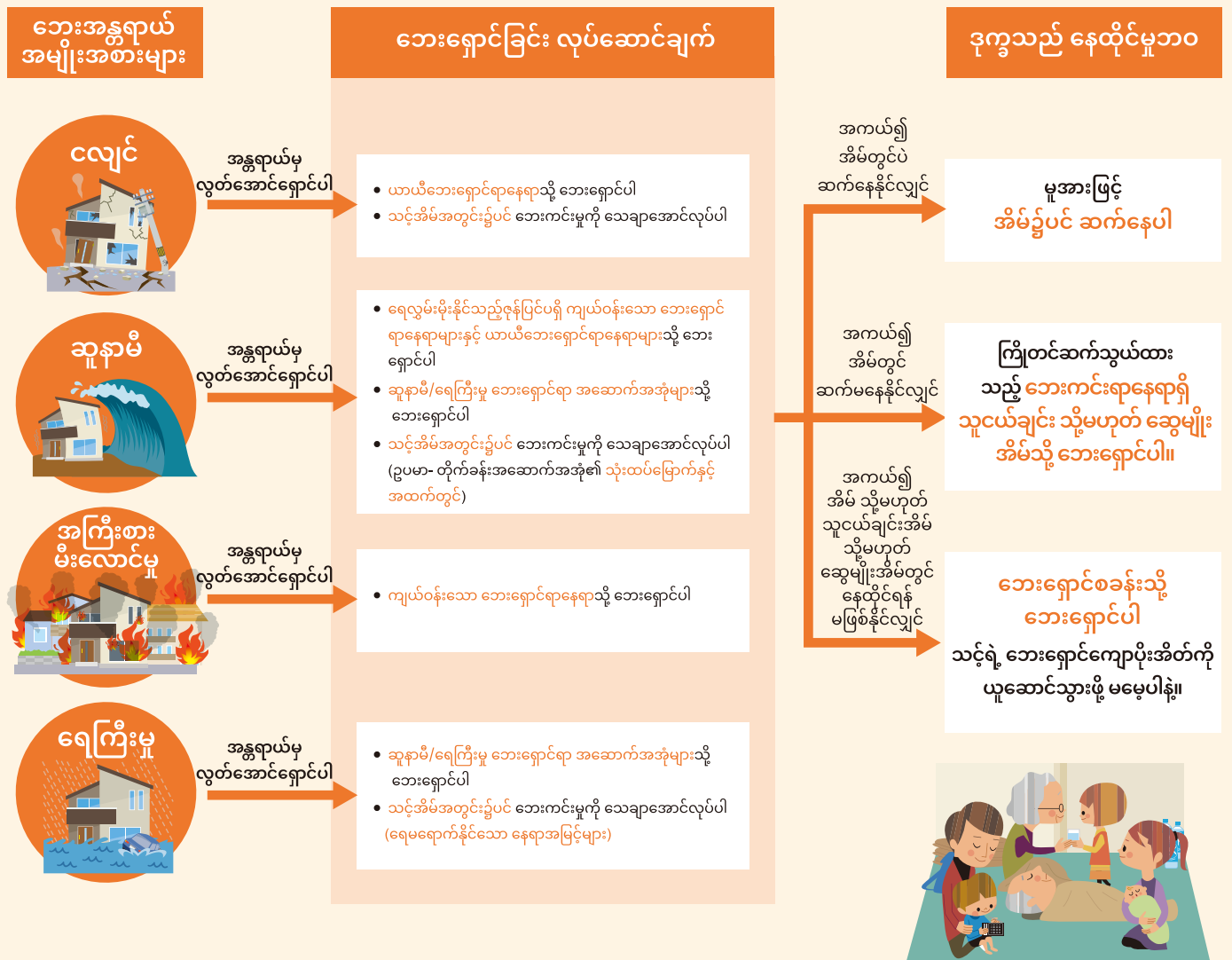


3 မြစ်ချောင်းများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။

မိုးသည်းထန်မှုကြောင့် မြစ်ရေလျှံတက်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များသဖြင့် မြစ်အနီးသို့ လုံးဝ မသွားသင့်ပါ။

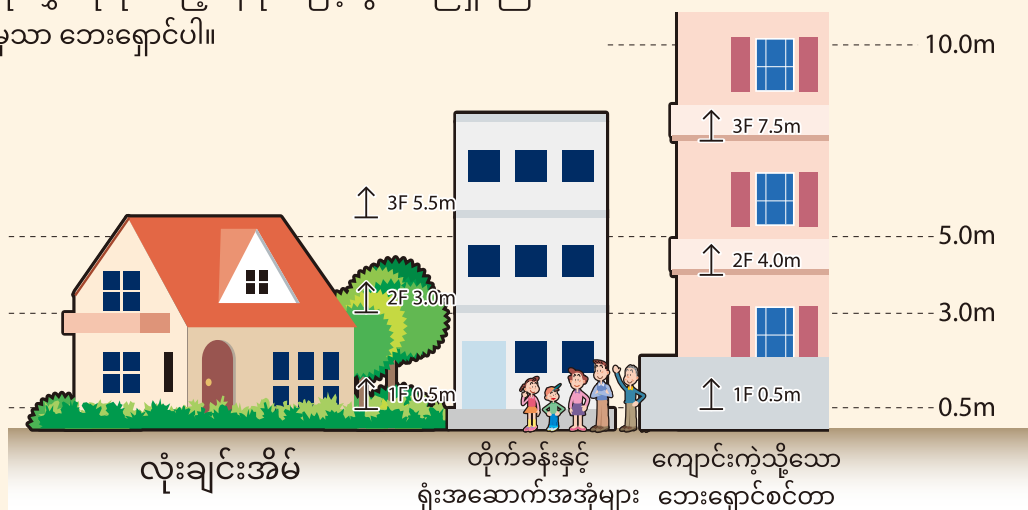


ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဘေးရှောင်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်



ဘေးရှောင်ခြင်း ပုံရိပ်

ဆူနမီဘေးရှောင်ရာ အဆောက်အအုံသို့ ဘေးရှောင်သည့်အခါ ၎င်းသည် ရေမလွှမ်းမိုးနိုင်သည့် နေရာအမြင့်တွင် တည်ရှိကြောင်း စစ်ဆေးပြီးမှသာ ဘေးရှောင်ပါ။



အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ

နီရှီယိုဒိုဂါဝါရပ်ကွက်ရုံး (ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး)	TEL. 6478-9895
ရာဇဝတ်မှုနှင့် မတော်တဆမှု (နီရှီယိုဒိုဂါဝါ ရဲစခန်း)	TEL. 110
မီးလောင်မှုနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ (နီရှီယိုဒိုဂါဝါ မီးသတ်ဌာန)	TEL. 119
ရေယိုစိမ့်မှု (ရေပေးဝေရေးဗျူရို သုံးစွဲသူဝန်ဆောင်မှုစင်တာ)	TEL. 6458-1132
ဂတ်စ်ယိုစိမ့်မှု (အိုဆာကာ ဂတ်စ်)	TEL. 0120-0-19424
လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများ (ခန်းဆိုင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီ)	TEL. 0800-777-3081
စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (အနောက်မြောက်ပိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းစင်တာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဗျူရို)	TEL. 6477-1621
NTT ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းပါးသည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု*	TEL. 171
NTT ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အွန်လိုင်း သတင်းပါးသည့် စာမျက်နှာ (web171)*	https://www.web171.jp

*အကြီးစား ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဖွင့်လှစ်သည်

ကျွန်ုပ်တို့မိသားစုအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး မှတ်စု

ဆုံရပ်	
ဆူနာမီ ဘေးရှောင်ရာနေရာ (ဆူနာမီဘေးရှောင်ရာ အဆောက်အအုံ)	
ဘေးအန္တရာယ် ရှောင်တိမ်းရာနေရာ (ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွေအိမ်)	

အရေးပေါ်ကိရိယာအိတ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုကြောင့် သင့်နေအိမ် ပျက်စီးသွားပါက ဘေးကင်းရာနေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပြီး ဒုက္ခသည်အဖြစ် နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် လိုအပ်လာမည့် ပစ္စည်းများကို ကျောပိုးအိတ်တစ်လုံးထဲသို့ ထည့်သွင်း၍ အချိန်မရွေး ယူဆောင်သွားနိုင်ရန် အသင့်ပြင်ထားပါ။

အစားအစာနှင့် သောက်စရာများ

- ☐ ရေရှည်အထားခံသော အစားအစာများ (ဥပမာ- ရီတော့တ်အထုပ်)
- ☐ သောက်ရေ



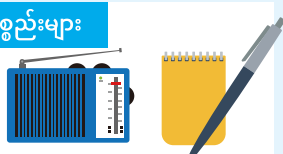
တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ

- ☐ ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာအိတ် (ဥပမာ- ပုံမှန် ဆေးဝါးများ)
- ☐ နှာခေါင်းစည်းများ
- ☐ မျက်နှာသုတ်ပဝါ
- ☐ တစ်ရှူးအစုံ
- ☐ အိမ်သာသုံး စက္ကူ
- ☐ လက်သန့်ဆေးရည်
- ☐ ဆပ်ပြာ



သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းရေး ပစ္စည်းများ

- ☐ လက်ကိုင်ရေဒီယို
- ☐ ဘောပင်နှင့် စက္ကူ



တစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေများပေါ်မူတည်၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ၏ ဥပမာများ

မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများနှင့် အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ

- ☐ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်
- ☐ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
- ☐ ဘဏ်စာအုပ် (မိတ္တူ)
- ☐ မျက်မှန်/ မျက်ကပ်မှန်
- ☐ ကားများနှင့် အိမ်များအတွက် အပိုသော့များ



ကလေးပစ္စည်းများ

- ☐ ကလေးနို့မွှန်
- ☐ ကလေးနို့ဘူးများ
- ☐ တစ်ခါသုံး ဒိုင်ပါများ
- ☐ ကလေးလက်တွန်းလှည်း
- ☐ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်စုစာအုပ်
- ☐ ကလေးအစားအစာ



သက်ကြီးရွယ်အိုပစ္စည်းများ

- ☐ ဒိုင်ပါများ
- ☐ သူနာပြုပစ္စည်းများ
- ☐ နာတာရှည်ရောဂါအတွက် ဆေးဝါးများ
- ☐ အပိုအဝတ်အစားများ



လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို ကျောပိုးအိတ် သို့မဟုတ် လက်နှစ်ဖက်စလုံး လှုပ်ရှားနိုင်စေမည့် အိတ်မျိုးတွင် ထည့်သွင်း၍ ၎င်းနှင့်အတူ ဘေးရှောင်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ထို့အပြင် သယ်ပိုးအိတ်အတွင်းရှိ ပါဝင်ပစ္စည်းများကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။



အရေးပေါ်အရန်ကုန်ပစ္စည်းများ

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ယူဆောင်သွားမည့် အရေးပေါ်ကိရိယာအိတ်အပြင် အောက်ပါပစ္စည်းများ (တစ်ပတ်စာအတွက် အစားအစာ စသည်တို့) ကို သီးခြား အရန်သိုလှောင်ထားပါ။

အစားအစာနှင့် သောက်စရာများ

- ☐ သောက်ရေ
- ☐ ချက်ပြုတ် အခြောက်ထုပ်ထားသော ထမင်း
- ☐ ပေါင်မုန့်ခြောက်
- ☐ စည်သွတ် ပေါင်မုန့်
- ☐ အသင့်စား ခေါက်ဆွဲခြောက်
- ☐ စည်သွတ် အစားအစာများ
- ☐ ရီတော့တ်အထုပ် အစားအစာများ



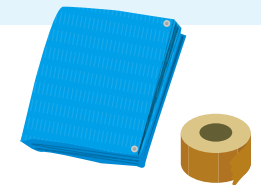
အဝတ်အထည်များ

- ☐ အပေါ်ဝတ်
- ☐ အတွင်းခံ
- ☐ ခြေအိတ်များ



အခြား

- ☐ ပလတ်စတစ် မိုးကာစ
- ☐ အထည်တိပ်



နေစဉ်သုံး မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများ

- ☐ မျက်နှာသုတ်ပဝါ
- ☐ ရေချိုးပဝါ
- ☐ စောင်
- ☐ မိုးကာအသုံးအဆောင်
- ☐ အပိုဘက်ထရီများ
- ☐ စားပွဲတင် ဂတ်စ်မီးဖို
- ☐ ဂတ်စ်ဘူး
- ☐ အခဲလောင်စာ
- ☐ အိုးများ
- ☐ ထုပ်ပိုးပစ္စည်း
- ☐ အလူမီနီယံ သတ္တုလွှာ
- ☐ ရေနွေးအိုး
- ☐ သတင်းစာ
- ☐ (စက္ကူ သို့မဟုတ် အလူမီနီယံ) ပန်းကန်များ
- ☐ (စက္ကူ) ခွက်များ
- ☐ တစ်ခါသုံး တူများ
- ☐ ဇွန်းများ
- ☐ ခက်ရင်းများ
- ☐ သွားတိုက်တံ
- ☐ ဆပ်ပြာ



ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။

အိုဆာကာ
ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အက်ပ်



ဘေးရှောင်ရန် ညွှန်ကြားချက်များ၊ အနီးနားရှိ ဘေးရှောင်စခန်းများ စသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ပါသည်။



NHK WORLD JAPAN



သတင်းအချက်အလက်များကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသို့ ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနေပါသည်။

