

ဟာရီကိန်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

ဟာရီကိန်းများနှင့် အပူပိုင်းမုန်တိုင်းများသည် ပူနွေးသော ရေထုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လှည့်ပြောင်းနေသော မုန်တိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤမုန်တိုင်းများသည် မြင့်မားသော လေထုများ၊ မိုးကြီးများ၊ မုန်တိုင်း တစ်ရှိုက်ထိုးတက်ခြင်း (ရေပမာဏ မြင့်တက်လာခြင်း)၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် လေဆင်နှာမောင်းများ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲသည် ဟာရီကိန်းများကို ပိုမိုဆန်းစွာ အားကောင်းလာစေပြီး ပိုကြီးမားသော မိုးရေချိန် ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ဟာရီကိန်းအတွင်း သေဆုံးမှု အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းရင်းသည် ရေနစ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤမုန်တိုင်းများသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး ကုန်းတွင်းပိုင်း ပိုကျသော နေရာများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးတယူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်သူများနှင့် သင့်နေအိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



လုပ်ရမည့်အရာများ-မဖြစ်ခင်



ဘေးကင်းစွာနေရန် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ

- လေကြီးများနှင့် ရေကြီးခြင်းမှ သင်၏ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘေးကင်းရာစွန့်ခွာရန် အစီအစဉ်နှင့် ဘေးကင်းစွာ ခိုလှုံရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။
- ဘေးကင်းရာစွန့်ခွာရန် အကြံပြုချက်ရပါက ထိုသို့ ချက်ချင်း ပြုလုပ်ပါ။
- သင့်အိမ်မှ ချက်ချင်း ထွက်ခွာပြီး ဘေးကင်းသော နေရာသို့ သွားနိုင် ပါသည်။
- သင်သွားရမည့်နေရာ၊ သင်ရောက်သွားမည့်ပုံစံနှင့် သင်နေထိုင်ရမည့်နေရာတို့ကို သိထားပါ။
- ထွက်ခွာရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် လူထု သွားလာရေးကို အသုံးပြုပါက ကြိုတင်၍ ကောင်းမွန်စွာ စီစဉ်ပါ။
- ရွေ့လျား၊ အသင့်တပ်၊ နောက်တွဲယာဉ် အိမ်များနှင့် အပန်းဖြေ ယာဉ်များ (RVs) သည် လေကြီးသော ဖြစ်ရပ်များတွင် ဘေးမကင်းပါ။ ဘေးကင်းသော နေရာသို့ စွန့်ခွာသွားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

- WARNING (သတိပေးချက်) သည် စတင်လှုပ်ရှားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။
- သင်လက်ခံရရှိနိုင်သည့် သတိပေးချက်များတွင်- ဟာရီကိန်း စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် သတိပေးချက်၊ အပူပိုင်း မုန်တိုင်း စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် သတိပေးချက်၊ လေကြီးမိုးကြီး သတိပေးချက်၊ မုန်တိုင်း တစ်ဟုန်ထိုး စတင်မှု စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် သတိပေးချက်၊ ရေကြီးမှု စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် သတိပေးချက်။



အရေးပေါ်ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်ယူလေ့လာပါ

- ရှေးဦးသူနာပြုနှင့် CPR ကို သင်ယူလေ့လာပါ။
- လျှပ်စစ်မီးမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ အသုံးအဆောင်များမှာ အော့ဖ်လိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လျှပ်စစ်မီး၊ ကတ်နှင့် ရေမရှိဘဲ နေထိုင်တတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ဖုန်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာ အပါအဝင် သင်၏ လျှပ်စစ်လိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ အရန်လျှပ်စစ်အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။



ဘေးကင်းစွာ ခိုလှုံရန် စီစဉ်ပါ

- အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ လျှပ်စစ်၊ ရေ၊ ကတ်၊ ဖုန်းနှင့် အင်တာနက် မရှိဘဲ နေထိုင်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။
- လေကြီးချိန်များအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ဘေးကင်းရေး ခိုလှုံရာ သို့ သွားရောက်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။ ရေကြီးနိုင်ခြေမရှိသည့် ကြိုကြိုခံသော အဆောက်အအုံ၏ အောက်ဆုံးလွှာတွင် ပြတင်းမပါသည့် အခန်းငယ်တစ်ခုမှာ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှု နောက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- ရေကြီးခြင်း လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ရေကြီးရေလျှံမှုများ သင့်ထံသို့ ရောက်မလာခင် အမြန်ဆုံး စွန့်ခွာရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။
- သင်က အကူအညီပေးနိုင်ပြီး သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂလိက ကူညီရေး အဖွဲ့တစ်ခု ဖန်တီးပါ။



အရေးပေါ်ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းပါ

- အစားအသောက်၊ ရေနှင့် ဆေးဝါးများ စုဆောင်းပါ။ စတိုးဆိုင်များနှင့် ဆေးဆိုင်များ ပိတ်နေနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) နှင့် Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ) တို့ စုစည်းထားပါ။
- Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း)- သင်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားနိုင်သည့် အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ ပစ္စည်းများ။ သင့်စက်များ (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ CPAP၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ အစရှိသည်တို့) အတွက် အရန် ဘက်ထရီများနှင့် အားသွင်း ကိရိယာများကို ထည့်သွင်းပါ။
- Stay-at-Home Kit (အိမ်တွင်းသုံးပစ္စည်းစုံ)- အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်စာ ပစ္စည်းများ။
- ကလေးငယ် လှမ်းမယူနိုင်သည့် ဘူးဖြင့် ဆေးဝါး 1 လစာအပြင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာကို ရှိထားပါ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကို ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူရယူနိုင်အောင် (မိတ္တူ အခိုင်အမာ သို့မဟုတ် လုံခြုံသော အရန်သိမ်းမှု) သိမ်းဆည်းထားပါ။ သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် သင်၏ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးညွှန်းများ စာရင်းကို ကတ်အသေးလေး ဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။



ချိတ်ဆက်မှုရှိနေစေရန် စီစဉ်ပါ

- သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရထံမှ အခမဲ့ အရေးပေါ်သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းသွင်းပါ။
- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းကို စောင့်ကြည့်ရန် စီစဉ်ပါ။
- အရန် ဘက်ထရီ သို့မဟုတ် သင့်လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိထားပါ။
- ပါဝါပြတ်လပ်ချိန်အတွင်း ဘက်ထရီဖြင့် ပါဝါပေးသော ရေဒီယိုတစ်လုံး ရှိထားပါ။
- သင်လက်ခံရရှိနိုင်သည့် သတိပေးချက်များ၏ အမျိုးအစားများကို နားလည်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင်လက်ခံရရှိသောအခါ တုံ့ပြန်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိထားပါ။
- WATCH (စောင့်ကြည့်ရန်) သည် ကြိုပြင်ထားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။



သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ပါ

- လေပြင်းဖြင့် ပါသွားပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိခိုက်မိစေနိုင်သည့် မြက်ခင်း ပရိဘောဂနှင့် အမှိုက်ပုံးများကဲ့သို့ လလာပြင် ပစ္စည်းများကို



- လုံခြုံစွာထားပါ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းသို့ ယူလာပါ။
- ဂတ်စ်အကင်စက်များနှင့် ပရိပိုင်းတိုင်ကီများကဲ့သို့ အထဲသို့ယူဆောင်လာရန် ဘေးမကင်းသည့် ပစ္စည်းများကို သေချာချိတ်တွယ်ထားပါ။

သင့်အိမ်ကို ကာကွယ်ပါ

- သင့်အိမ်ပေါ်သို့ လဲကျလာနိုင်သည့် သစ်ပင်များကို ဖြတ်ပါ သို့မဟုတ် ခုတ်ပစ်ပါ။
- ရာသက်ပန် မုန်တိုင်း ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ် အကာများဖြင့် ပြတင်းများကို ကာကွယ်ပါ။

ရေကြီးရေလျှံခြင်း

- ရေမြောင်းများ၊ ရေတံလျှောက်များနှင့် ရေပိုက်များကို ရှင်းလင်းပါ။
- ပလတ်စတစ်ချပ်ပြားနှင့် သဲအိတ်များကဲ့သို့ အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို သိုလှောင်ထားပါ။**မြင့်ထားရန်**
- အရန် ဘက်ထရီပါသည့် ရေပုပ်သိုကျင်း ပန်ပုံ တပ်ဆင်ရန် စဉ်းစားပါ။
- အပူစနစ်၊ ရေပူစက်နှင့် လျှပ်စစ်ပန်နယ်တို့ကို အမြင့်သို့ စဉ်းစားပါ။
- သင့်အေဂျင်စီနှင့်အတူ အာမခံ မူဝါဒများကို ပြန်သုံးသပ်ပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်နေစဉ်



ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များက သင့်အား ဘေးကင်းရာသို့ စွန့်ခွာရန် အကြံပေးပါက ချက်ချင်း စွန့်ခွာပါ။

- သင်၏ Go-Kit (သယ်ဆောင်ရန်ပစ္စည်း) ကို ယူဆောင်လာပါ။
- ဘေးကင်းရာ စွန့်ခွာရန် လမ်းကြောင်းများအတိုင်း သွားပါ။ ဖြတ်လမ်းများ မှာ ပိတ်ဆို့နေနိုင်၍ ဖြတ်လမ်း မသုံးပါနှင့်။
- ခိုလှုံရန် တည်နေရာများအတွက် ဒေသန္တရ အရာရှိများနှင့် မေးမြန်းပါ။ သင့်အနီးနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာများကို ရှာရန် Red Cross Emergency ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။



လေပြင်းများနှင့် ရေကြီးခြင်းအတွက် သင်၏ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

- လေပြင်းများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော မုန်တိုင်း ခိုလှုံရာနေရာ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းရှိအခန်းတွင် ခိုလှုံနေပါ။
- မှန်ပြတင်းများနှင့် တံခါးများ၏ လေးရာတွင် နေပါ။
- ရေကြီးရေလျှံမှု မစတင်ခင်မီ ပိုမြင့်သော မြေနေရာသို့ ရွှေ့ပါ။

ရေကြီးရေလျှံနေချိန်တွင် လမ်းဖြတ်လျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ကားမောင်းခြင်း မလုပ်ရ။ လှည့်ပြန်သွားဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ ရေနစ်မခံပါနှင့်။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်



ဘေးကင်းစွာ နေပါ

- အိမ်မပြန်ခင် အာဏာပိုင်များက ဘေးကင်းသည်ဟု ပြောလာချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းပါ။
- ပျက်စီးနေသော သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကြိုး များ၊ တိုင်များနှင့် ပြုတ်နေသော ကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က သင့်ကို ဓာတ်လိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ရေကြီးရေလျှံမှုတွင် သင့်ကို နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည့် ရေဆိုးများ၊ ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်သောကြောင့် လျှံလာသော ရေများကို မကိုင်ပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်သွားပါက မီးလောင်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် ဓာတ်မီးများ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီအားသုံး မီးအိမ်များကို သုံးပါ။
- ကာမုန်မိုနောက်ဆိုင် အဆိပ်သင့်မှုကို သတိပြုပါ။ ကာမုန်မိုနောက်ဆိုင် အဆိပ်သင့်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။ ဓာတ်ဆီ၊ ပရိပိုင်း၊ သဘာဝ ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် မီးသွေးလောင်မြိုက်စက်များကို အိမ်၊ မြေအောက်ခန်း၊ ဂိုဒေါင်၊ ရွက်ဖျင်တံ သို့မဟုတ် ယာယီတံအတွင်း သို့မဟုတ် ဖွင့်ထားသော ပြတင်း အနီးရှိ လဟာပြင်တွင်ပင် မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုရပါ။ ကာမုန် မိုနောက်ဆိုင်သည် မမြင်နိုင် သို့မဟုတ် အနံ့မရနိုင်သော်လည်း သင့်ကို လျှင်မြန်စွာ သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ သင်ဖျားနာ၊ ခေါင်းကိုက် သို့မဟုတ် အားနည်းလာပါက သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေကို ချက်ချင်း ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ အချိန်ဆွဲမနေပါနှင့်။

မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေများကို ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးခြင်း နှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များအတွက် သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနကို စောင့်ကြည့်နေပါ။



ဘေးကင်းစွာ ရှင်းလင်းပါ

- လက်အိတ်များ၊ အကာမျက်မှန်များနှင့် ဘွတ်ဖိနပ်များ အပါအဝင် သင့်လျော်သော အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- စိုစွတ်သွားသော အရာတိုင်းကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- ကြိုးမားသော အစအနကို သန့်ရှင်းသောအခါ မိတ်ဖက်နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပါ။
- လက်ကိုင်လွှစက်များကဲ့သို့ ကိရိယာကို အသုံးမပြုမီ သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်မှု ရှိထားရပါမည်။
- နှလုံးဖောက်ခြင်းသည် ဟာရီကိန်းပြီးနောက်ပိုင်း သေဆုံးမှုဖြစ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်အလွန်အကျွံ လုပ်ရနိုင်ခြေကို သတိပြုပါ။
- သန့်ရှင်းရေးက တကယ်အလုပ်ကြီးတစ်ခုပါ။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရင်း နားနားပြီး လုပ်ပါ။



ကျန်းမာစွာ နေပါ

- သံသယရှိပါက လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ စိုစွတ် သို့မဟုတ် ပူနွေးနေသော အစားအသောက်ကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- အအေးပေးထားသော ဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။
- ဟာရီကိန်းများနှင့် ရေကြီးရေလျှံမှုက သောက်သုံးရေကို ဘေးမကင်း



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

