

ငလျင် ဘေးအန္တရာယ်အတွက် သင် လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် !!!

i

ငလျင် မလှုပ်မီ

သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် အလုပ်နေရာကို ရွေးချယ်သည့်အခါ ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

သင် ပုံမှန် နေထိုင်သွားလာလေ့ရှိသည့် အဆောက်အဦများရှိ ငလျင် နှင့် မီးဘေးအန္တရာယ် ရှောင်ရှားရေး အစီအစဉ်များကို သိရှိကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ထားပါ။

သင့်အိမ် သို့မဟုတ် ရုံးရှိ ကြီးမားခိုင်ခန့်သော ပရိဘောဂများ သို့မဟုတ် နံရံများ စသည့် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာများကို သိရှိထားပါ။ သို့မှသာ ငလျင် လှုပ်ခါမှ စတင်သည်နှင့် သင်သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဝပ်၍ ပရိဘောဂ သို့မဟုတ် နံရံအောက်တွင် အကာအကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားနိုင်မည်။



ဝပ်ပါ အကာအကွယ်ယူပါ ကိုင်ထားပါ

အကယ်၍ ငလျင် လှုပ်ပါက လျှင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် မည်သို့ ဝပ်၍ အကာအကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားနိုင်မည်ကို လေ့ကျင့်ထားပါ။

ပြုတ်ကျလာနိုင်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို မပြုတ်ကျနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ ရေအပူပေးစက်၊ ဓါတ်ငွေ့အိုးနှင့် ပိုက်များ၊ စာအုပ်စင်များ၊ ဘီရိုများ၊ မြင့်မား

ငလျင် လှုပ်နေချိန်

အကယ်၍ သင်သည် ငလျင် စလုပ်ချိန်တွင် အဆောက်အဦတစ်ခုအတွင်း ရှိနေပါက လှုပ်ခတ်မှု ရပ်တန့်သည်အထိ ထိုနေရာတွင် နေပါ။

အပြင်သို့ ပြေးမထွက်ပါနှင့်။ ဝင်ပေါက်တွင် ရပ်မနေပါနှင့်။ ထိုနေရာသည် ပြုတ်ကျလာသော၊ လွင့်ပျံ့လာသော အရာဝတ္ထုများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ။ သင်အနေနှင့် ကြာရှည်မတ်တပ်ရပ်မနေနိုင်ပါ။

ဝပ်၍ အကာအကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားပါ။ သင့်လက်နှင့် ဒူးများပေါ်တွင် ဝပ်နေခဲ့လျှင် ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုက သင့်ကို လဲမကျနိုင်စေတော့ပါ။ ပြုတ်ကျလာနိုင်သော အပိုင်းအစများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဦးခေါင်း နှင့် လည်ပင်းကို သင့်လက်ဖျံများနှင့် ကာကွယ်ထားပါ။

မှန်များ၊ ပြုတ်တင်းပေါက်များ၊ အပြင်ထွက်သည့် တံခါးများ၊ နံရံများ နှင့် ပြုတ်ကျလာနိုင်ပြီး သင့်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အရာများနှင့် ဝေးရာတွင် နေပါ။

ငလျင် လှုပ်ခတ်မှု ရပ်တန့်ပြီး အပြင်ထွက်ရန် စိတ်ချရကြောင်း သေချာသည့်အချိန်အထိ အိမ်တွင်း၌ နေပါ။ အပြင်ထွက်ရန် စိတ်ချရသည့်အခါ ဓါတ်လှေကား မသုံးဘဲ လှေကားထစ်များကိုသာ သုံးပါ။

ငလျင် လှုပ်ပြီးနောက်

ငလျင် လှုပ်ခတ်မှု ရပ်တန့်သည့်အခါ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ပါ။ လုံခြုံသည့်နေရာသို့ သွားရန် ရှင်းလင်းသော လမ်းကြောင်းကို တွေ့ရှိပါက အဆောက်အဦကို စွန့်ခွာပြီး ပျက်စီးနေသောနေရာနှင့် ဝေးကွာသည့် ဟင်းလင်းပြင် နေရာသို့ သွားပါ။

ဒဏ်ရာရရှိသူများ၊ ပိတ်မိနေသူများအား မကူညီမီ မိမိကိုယ်ကို ဒဏ်ရာ ရမရ စစ်ဆေးပြီး ရှေ့ဦးသူနာပြုနည်းဖြင့် ပြုစုထားပါ။

အဆောက်အဦအတွင်းနှင့် ပတ်လည်တွင် အပျက်အစီးများ ရှိမရှိ လျှင်မြန်စွာ ကြည့်ပါ။ အဆောက်အဦထဲမှ လူအားလုံးကို အပြင်သို့ ခေါ်ထုတ်ပါ။ ပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦများထဲတွင် မနေပါနှင့်။

ပြုတ်ကျနေသော ဓါတ်အားလှိုင်းများ၊ ကျိုးပေါက်နေသော ဓါတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်းများ ရှိမရှိ ရှာဖွေကြည့်ရှု ပြီး အပျက်အစီးများ ရှိသည့်နေရာနှင့် ဝေးအောင်နေပါ။

အကယ်၍ သင်ပိတ်မိနေပါက လှုပ်ရှားခြင်း မပြုပါနှင့်။ ဖုံများ ထလာအောင် မကန်ကျောက်ပါနှင့်။ လက်ကိုင်ဖုန်းရှိပါက အကူအညီ တောင်းရန်အတွက် ဖုန်းခေါ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် စာရိုက်ပို့ပါ။

ငလျင် လှုပ်ခတ်ပြီးသည့်နောက် ဘေးအန္တရာယ်မှာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်သည်။ ဆက်လက်လှုပ်ခတ်မှု

ဤဆောင်ရွက်ရန်လမ်းညွှန်ကို ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ 'UNDSS မြန်မာ' မှ ပြုစုထားပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင် ပါရှိသော အချက်အလက်နှင့် ရုပ်ပုံများမှာ လွတ်လပ်စွာ ရယူနိုင်သည့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိထားခြင်းဖြစ်၍ ကုလသမဂ္ဂ၏ တရားဝင် အမြင် နှင့် ဘာသာစကား မဟုတ်ပါ။ သတိပြုနိုင်ကြစေရန် အတွက်သာ ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ UNDSS သို့ soc.mm@undp.org အီးမေးလ်လိပ်စာ မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ငလျင် ဘေးအန္တရာယ်အတွက် သင် လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် !!!

သော ပရိဘောဂများကို နံရံတွင် ခိုင်မြဲစွာ တပ်ဆင်ထားပါ။
လေးလံသော ချိတ်ဆွဲပစ္စည်းများ ဥပမာ ဓါတ်ပုံဘောင်၊ မှန်
စသည်တို့ကို ကုတင်များ၊ ထိုင်ခုံရှည်များ၊ အခြား အိပ်သည့်၊
ထိုင်သည့်နေရာများနှင့် နီးကပ်စွာ မထားပါနှင့်။

ရေး၊ ဆေးဝါး၊ ဓါတ်မီး၊ ခိုင်ခန့်သောဖိနပ် နှင့် စာရွက်စာတမ်း
များ ပါဝင်သော အရေးပေါ်ပစ္စည်းပုံးကို ပြင်ဆင်ထားပြီး
အလွယ်တကူ ရယူနိုင်သည့် နေရာတွင် ထားပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံ ပါဝင်သော
မိသားစု ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ် တစ်ခု ရေးဆွဲထားခြင်းဖြင့်
မိသားစုဝင်များနှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်မည်ကို ကြိုတင်စီစဉ်
ထားပါ။



အကယ်၍ သင်သည် ငလျင်စလုပ်ချိန်တွင် အဆောက်အဦ
အပြင်တွင် ရှိနေပါက အဆောက်အဦ၊ ဓါတ်မီးတိုင်၊
ဓါတ်ကြိုးတို့နှင့် ဝေးအောင်သွားပြီး မြေပြင်ပေါ်တွင် ဝပ်နေ
ပါ။ လှုပ်ခတ်မှု ရပ်တန့်သည်အထိ ထိုနေရာတွင် နေပါ။
တောင်တန်းဒေသများတွင် ငလျင်ကြောင့် မြေပြိုမှု ဖြစ်စေ
နိုင်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ယာဉ်တစ်စီးအတွင်း ရှိနေပါက
ရှင်းလင်းသောနေရာတစ်ခုသို့ တွန်းသွားပြီး ရပ်ထားပါ။
အဆောက်အဦများ၊ သစ်ပင်များ၊ ခုံးကျော်တံတားများ၊
တံတားများ နှင့် ဓါတ်အားလိုင်းများ အနီးတွင် မရပ်ပါနှင့်။
ငလျင်လှုပ်ခြင်း ရပ်တန့်သည်အထိ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်၍
ယာဉ်အတွင်း၌ နေပါ။ အကယ်၍ ဓါတ်အားလိုင်းသည်
သင့်ယာဉ်အပေါ်သို့ ကျလာပါက အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်။
အကူအညီ ပေးမည့်သူကို စောင့်ပါ။

များ၊ ငလျင်လှုပ်သည့်နေရာအပေါ် မူတည်၍ မြေပြိုမှုများ
နှင့် ဆူနာမီ တို့အတွက် ကြိုတင်ခန့်မှန်း ပြင်ဆင်ထားပါ။
ဆက်လက်လှုပ်ခတ်မှုများသည် ငလျင်တစ်ခု လှုပ်ပြီး
သည့်နောက် မိနစ်များ၊ နေ့ရက်များ၊ ရက်သတ္တပတ်များ၊
နှင့် လများ ကြာပြီးသည့်နောက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။
ဆက်လက်လှုပ်ခတ်မှုများ ရှိနိုင်ပါက ဝပ်၍ အကာ
အကွယ်ယူပြီး ကိုင်ထားရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

မီးလောင်မှု အသေးစားများ ရှိမရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး
ငြိမ်းသတ်ပါ။ ငလျင်တစ်ခုလှုပ်ပြီးနောက် မီးလောင်ခြင်းမှာ
အဖြစ်အပျက်ဆုံး အန္တရာယ်ဖြစ်သည်။

အဆောက်အဦတစ်ခုအတွင်း ဝင်ရောက်သည့်အခါ
သတိထားပါ။ အက်ကွဲကြောင်းများ၊ ဓါတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုများ၊
ပြုတ်ကျနေသော ဓါတ်ကြိုးများ ရှိမရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။



သင်၏ လုံခြုံမှု နှင့် ဘေးကင်းမှုမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏
ဦးစားပေးအရာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်ရွက်ရန်လမ်းညွှန်ကို ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ 'UNDP မြန်မာ' မှ ပြုစုထားပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင် ပါရှိသော အချက်အလက်နှင့်
ရုပ်ပုံများမှာ လွတ်လပ်စွာ ရယူနိုင်သည့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိထားခြင်းဖြစ်၍ ကုလသမဂ္ဂ၏ တရားဝင် အမြင် နှင့် ဘာသာစကား မဟုတ်ပါ။ သတိပြုနိုင်ကြစေရန်
အတွက်သာ ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ UNDP သို့ soc.mm@undp.org အီးမေးလ်လိပ်စာ မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။