

လေပြင်းဘေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်များ

၄။ သစ်ပင်၊ ဓါတ်တိုင်နှင့် သံ/သတ္တုပစ္စည်းများအနီးတွင် မနေပါနှင့်။



၅။ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းနေစဉ် မိုးကြိုးပစ်နိုင်သော ကြောင့်လျှပ်စီးနိုင်သော လက်ကိုင်ဖုန်း၊ သံနှင့်သတ္တုပါဝင်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ ကိုယ်နှင့် တစ်ပါတည်းထားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လေပြင်းတိုက်ခတ်ပြီးနောက် ဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

၁။ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးနှင့် အပျက်အစီးများ ရှင်းလင်းခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ရှိသူများနှင့် အတူပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်ပါ။



၂။ ကျိုးကျ၊ ယိုင်လဲ၊ ပြိုပျက်နေသော ဓါတ်တိုင်များ၊ ဓါတ်ကြိုးများ၊ သစ်ပင်များ၊ သစ်ကိုင်းများ၊ အဆောက်အအုံများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။ သတိပြု ရှောင်ရှားပါ။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပါ။ ကူညီရှင်းလင်းပါ။



၃။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ လိုအပ်သည့် ကုသမှုများကို ခံယူပါ။



၄။ ထိခိုက်လွယ်အပ်စွာများ (ကာလေးသူငယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် သားသည်မိခင်၊ မသန်စွမ်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည့်) အကူအညီလိုအပ်ပါက တတ်စွမ်းသရွေ့ ပေါင်းစပ်ကူညီပေးပါ။



၅။ ယာယီ အခိုအကာလိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများထံ ဆက်သွယ်အကူအညီတောင်းခံပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးအဖွဲ့အစည်း
လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန
ရုံးအမှတ်(၂၃)၊ နေပြည်တော်
၂၄ နာရီဆက်သွယ်ရန် - ၀၆၇ - ၃၄၀၄၆၆၆၊ ၀၆၇ - ၃၄၀၄၇၇၇
Email - ddmrelief.1m@gmail.com, reliefupper2020@gmail.com, myanmareoc.rrd@gmail.com

Download on the App Store
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် DAN Myanmar Application ကို ယခု အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
GET IT ON Google Play

Developed and Printed by:


လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန



လေပြင်းဘေးအသိပညာပေးစာစောင်



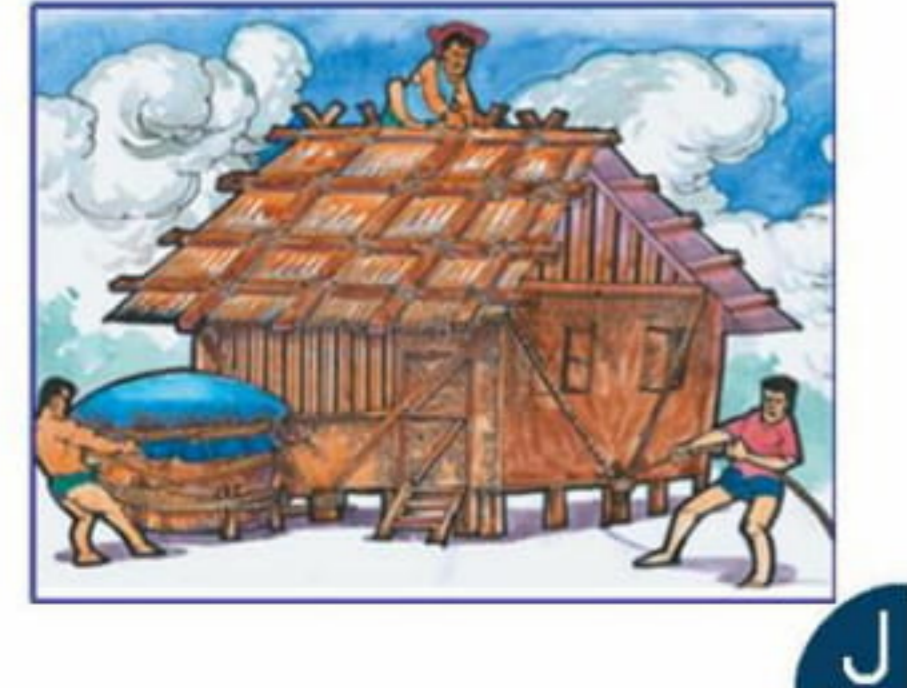
မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်တွင် နေကြိုကာလ၊ နေကာလနှင့် မိုးကြိုကာလများအတွင်း နေအပူချိန်များ တပြည်းတည်း မြင့်တက်လာရာမှ အပူပျံ့တက်တိမ်များ ဖြစ်ထွန်း၍ မွန်းလွဲ/ညနေပိုင်းတို့တွင် မိုးတိမ်တောင်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး အဆိုပါ မိုးတိမ်တောင်များ ရွေ့လျားရာနေရာ တစ်လျှောက်တွင် ဝိုက်ဆင်းလေပြင်းများတိုက်ခတ်ခြင်း၊ လေပြင်းနှင့်အတူ မိုးထစ်ချွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်း၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနှင့် နေရာကွက်ကျား မိုးထစ်ချွန်းရွာခြင်း စသည့် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

လေပြင်းဘေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အချက်များ

၁။ မိမိအိမ်၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး တောင့်တင်း ခိုင်မာအောင်ပြုလုပ်ထားပါ။



၂။ လေပြင်းဒဏ် ခံနိုင်စေရေးအတွက် လိုအပ်သည့် နေရာများတွင် ထောက်တန်းများ/ခေါက်တိုင်များ ထပ်မံအားပြည့်တပ်ဆင်ပါ။
၃။ မြေဝင်အိမ်တိုင်များအား လိုအပ်လျှင် တိုင်ဖိနပ် ပတ်လည်တွင် မြေဖို၍ သိပ်သည်းကျစ်လစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။
၄။ သွပ်အမိုးဖြစ်ပါက အစွန်ကျသောနေရာများတွင် သွပ်သစ်စိပ်စိုက်ပါ။ ခန့်/သက်ကယ်အမိုးဖြစ်ပါက ဝါးရာမတ်ကွက် ကြက်နင်းဖြင့် ခိုင်ခံ့စွာ အုပ်ပါ။ သွပ်နန်းကြိုးဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ချည်နှောင်ပါ။

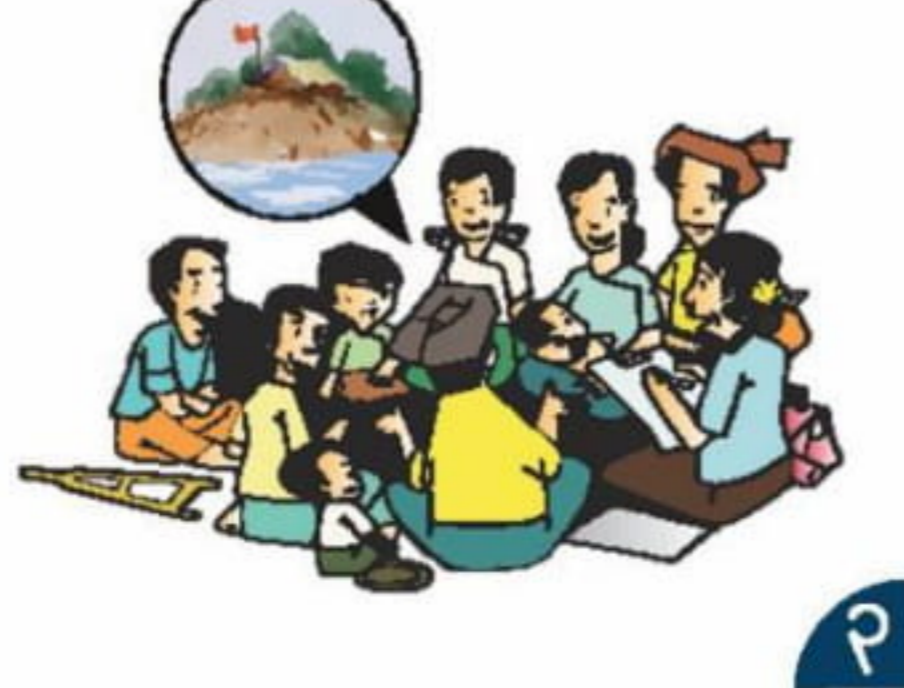


၅။ အိမ်အကာအရံများ တံခါးများ၊ ပြတင်းပေါက်များ အားပိုမိုခိုင်ခံ့စေရန် ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ပါ။

၆။ အိမ်အနီးရှိ ကျိုးကျနိုင်သော သစ်ပင်/သစ်ကိုင်းများကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းထားပါ။



၇။ အိမ်အတွင်းရှိ ပြိုကျ၊ ပြတ်ကျ၊ ကွဲရနိုင်သော ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် မြဲမြံအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ မီးလောင်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေး၍ လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ထားပါ။
၈။ အရေးပေါ် သုံးပစ္စည်းများစားရေရိက္ခာနှင့်အရေးကြီး တာရွက်တံတမ်းများကို မိမိနှင့်အတူ ထားရှိပါ။
၉။ မိသားစုများ အရေးပေါ် ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် နေရာ၊ လမ်းကြောင်းများနှင့် မိသားစုဆုံရပ်ကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားပါ။



လေပြင်းတိုက်ခတ်နေစဉ် သတိပြုလိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် အခိုက်များနှင့် ပစ္စည်းများလေနှင့်လွင့်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်။



၂။ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို မြဲမြံစွာပိတ်ထားပါ။ မှန်ပြတင်းများအား တိတိပြာပြာများဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ်ကပ်ထားပါ။



၃။ မှန်ပြတင်းပေါက်များနှင့် ဝေးရာတွင် နေထိုင်ပါ။

လေပြင်းတိုက်ခတ်မှု အလွန် ပြင်းထန်ပါက ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ (သို့မဟုတ်) ခိုင်ခံ့သော အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုအောက်တွင် အကာအကွယ်ယူပေးပါ။



၄။ လေပြင်းတိုက်ခတ်မှု အလွန် ပြင်းထန်ပါက ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ (သို့မဟုတ်) ခိုင်ခံ့သော အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုအောက်တွင် အကာအကွယ်ယူပေးပါ။

လေပြင်းတိုက်ခတ်စဉ် မိုးသီးကြွေခြင်း၊ မိုးထစ်ချွန်းရွာခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါက သတိပြု လိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ လယ်ကွင်း၊ ကွင်းပြင်ထဲ နေထိုင်ခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထဲတွင် နေထိုင်ပါ။



၂။ မဖြစ်မနေ အိမ်အပြင်သို့ ထွက်ရမည်ဆိုပါက ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ကဲ့သို့ ဦးထုပ်အမာများ ဆောင်းပါ။ အဝတ်ထူများ ဝတ်ဆင်သွားပါ။

၃။ တိဗ္ဗီ၊ ရေဒီယို၊ လျှပ်စစ် ထမင်းအိုး၊ လျှပ်စစ်မီးပူ စသည့် လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကိုလည်း ခလုတ်ပိတ်၍ ပလပ်ဖြုတ်ထားပါ။



မုန်တိုင်းဘေးအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်များ

၅။ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် အရေးပေါ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။



မုန်တိုင်းဖြစ်ပြီးချိန်တွင် ရှောင်ရှားသင့်သည့် အချက်များ

၁။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနမှ ထုတ်ပြန်ကြေညာသော မိုးလေဝသ သတင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကိုမျှဝေပါ။ ကောလာဟလ သတင်းများကို မယုံပါနှင့်။



၂။ မလိုအပ်ဘဲ အပြင်မထွက်ပါနှင့်။
၃။ မသန့်ရှင်းသော ရေအရင်းအမြစ်များကို မသုံးစွဲပါနှင့်။
၄။ ငြိကျပျက်စီးနေသော အဆောက်အအုံများ၊ သစ်ပင်များ တောင်စောင်းများသို့ မသွားပါနှင့်။

မုန်တိုင်းများ၏အန္တရာယ်ကို နားလည်သဘောပေါက် လွယ်စေရန် အရောင်ဖြင့် သတိပေးစနစ်များရှိပါသည်။

အရောင်အညွှန်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်လုပ်ငန်းများ

- အဝါရောင်** - ဘက်လားပင်လယ်အော် / ကမ္ဘာ့ပင်လယ်တွင် မုန်တိုင်းများဖြစ်ပေါ်နေပြီးဖြစ်သည်။ မုန်တိုင်း၏ အခြေအနေကို သတိထား နားထောင်ပါ။
- အနီရောင်** - မုန်တိုင်းသည် မြို့မဟုတ်ဘဲ ရွာကျေးဒေသသို့ ဝင်ရောက်နေသည်။ မုန်တိုင်းသည် မိမိနေထိုင်ရာဒေသသို့ ဝင်ရောက်နေလျှင်လည်း သတင်းရရှိပါက မုန်တိုင်း၏ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်မှုကို အထူးသတိထား စောင့်ကြည့်ပါ။
- အနီရောင်** - မုန်တိုင်းသည် ကမ်းရိုးတန်းသို့ (၁၂)နာရီအကြာတွင် ရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နေရာယူပါ။
- အညိုရောင်** - မုန်တိုင်းအန္တရာယ် ကျဆုံးနေသည်။ လုံခြုံစိတ်ချရသည့် နေရာတွင် နှိပ်နေပါ။
- အစိမ်းရောင်** - မုန်တိုင်းအန္တရာယ် ဖျက်ပြယ်သွားပြီး မိမိနေထိုင်သည့် ဖြန့်နိုင်ပြီး

အောက်ဖော်ပြပါအရေးပေါ် သုံးပစ္စည်းများ သင်နှင့် အတူရှိပြီးလား ဆန်းစစ်ပါ။

ပေါ့ပါးပြီး ခရစ်စ်ကာ သယ်ယူရ လွယ်ကူသော အိတ်ဖြင့်ထည့်ရန်။

- ခရစ်စ် ဓာတ်ထားများ
- ကြာရှည်ခံအစားအစာများ
- ရေဦးသူနာပြုပစ္စည်းများနှင့် သုံးစွဲနေသည့်ဆေးဝါးများ
- အရေးပေါ်ဖြုတ်စား အဝတ်အစားများ
- ခရစ်စ်မီးကာ အကြမ်းခံသည့် ဖိနပ်
- ဘက်ထရီအပြည့်ရှိသည့် ဖုန်းနှင့် ခရစ်စ်သို့ လက်ဖိုက်ဘာစ်/ဖီးအိမ်နှင့် ဓာတ်မီး အိတ်များ
- ဘက်ထရီသုံး အိတ်ဆောင်ခါး၊ ကြိုး၊ ဝေယောင်းတိုင်၊ မီးခြစ်
- အခြားသူများ အာရုံစိုက်မှုရစေရန် လိုအပ်သည့် ဝီစီ
- ကမ်းရိုးတန်းအစားအစာများ (ဆပ်ပြာ၊ သွားတိုက်ဆေး)
- ခရစ်စ်အိတ်နှင့် ထည့်ထားသည့် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်း၊ ဓမ္မသား
- ကလေးများ၏ ကျောင်းသုံးပစ္စည်းများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့လျှင်ဆက်သွယ်ရန် လူမှုနယ်၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန ရုံးအမှတ်(၂၃)၊ နေပြည်တော် ၂၄ နာရီဆက်သွယ်ရန် - ၀၆၇ - ၃၄၀၄၆၆၆၊ ၀၆၇ - ၃၄၀၄၇၇၇
Email - ddmrelief.lm@gmail.com, reliefupper2020@gmail.com, myanmarreoc.rtd@gmail.com

လူမှုမူဝါဒထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန

မုန်တိုင်းဘေးပညာပေးစာစောင်

မုန်တိုင်းအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်များ

၁။ မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ များနှင့် အိမ်၏ကြံ့ခိုင်မှုကို စစ်ဆေးပါ။

၂။ အိမ်အနီးရှိ ကျိုးကျနိုင်သော သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်းများကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းထားပါ။

၃။ မိသားစုများအရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် နေရာလမ်းကြောင်းများနှင့် မိသားစုဆိုရင်ကို ကြိုတင်သတိပတ်ထားပါ။

(ဥပမာ- အသက်ကယ် ကုန်းခြင်း၊ ရေလွတ်နိုင်သည့်နေရာများ၊ အဆောက်အအုံများ)

၄။ အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများနှင့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



မုန်တိုင်းသတိပေးချက်ရလျှင် ဆောင်ရွက်ရန် အချက်များ

၁။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနမှ ထုတ်ပြန်ကြေညာသော မိုးလေဝသ သတင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကိုမျှဝေပါ။ ကောလာဟလ သတင်းများကို မယုံပါနှင့်။



၂။ အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများ၊ စားရေရိက္ခာနှင့်အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို မိမိနှင့်အတူထားရှိပါ။
၃။ မိသားစုဝင်များ ကွဲကွာသွားပါက ပြန်လည်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်၊ အမည်၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာ၊ မြို့၊ ဆက်သွယ်ရမည့်သူ စသည်တို့အား ရေးသားပြီးမိသားစုဝင်တိုင်း ယူဆောင်ထားပါ။
၄။ မုန်တိုင်းဒီရေကို အထူးဂရုပြုပါ။

၅။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာန၏ ညွှန်ကြားချက်ရရှိပါက ရွေးချယ်ထားသော ဘေးလွတ်ရာနေရာသို့ပြောင်းရွှေ့လိုပါ။



မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နေစဉ်တွင် လိုက်နာရန် အချက်များ

၁။ သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနမှ ထုတ်ပြန်ကြေညာသော မိုးလေဝသ သတင်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကိုမျှဝေပါ။ ကောလာဟလ သတင်းများကို မယုံပါနှင့်။



၂။ မုန်တိုင်းပေါ်ဖြစ်သန်းစဉ် ခေတ္တလေပြိမ်သော်လည်း မကြာမီ အချိန်အတွင်း ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်မှ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် လေများ တိုက်ခတ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
၃။ မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သက်ဆိုင်ရာအစိုးရဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်သည်အထိ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် နေထိုင်ပါ။

မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် ရှောင်ရှားသင့်သည့် အချက်များ

၁။ တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲ ချည်နှောင်ထားခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

၂။ ရေထဲတွင် မလိုအပ်ဘဲ ရေကူးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၃။ လေမုန်တိုင်းအနည်းငယ် အားလျော့သွားချိန်တွင် အိမ်အပြင်ထွက်ခြင်း၊ ကမ်းခြေ၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ကမ်းနဖူးသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။

မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ပြီးချိန်တွင် ပြုလုပ်ရန် အချက်များ

၁။ မိသားစုဝင်များ ပျောက်ဆုံး၊ ကွဲကွာပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပါ။

၂။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ဓာတ်ကြိုးများ၊ ဓာတ်တိုင်၊ သစ်ပင် သစ်ကိုင်းများ သတိပြုရှောင်ရှားပါ။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပြီး ကူညီရှင်းလင်းပါ။



၃။ အိမ်၏ခိုင်ခံ့မှုအနေအထားနှင့် အဆိပ်ရှိသော တိရစ္ဆာန်များ အိမ်ခြံအတွင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။



၄။ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ(သို့) ကျိုချက်ထားသောရေ (သို့) ရေသန့်ဆေးခတ်ထားသော ရေကိုသာ အမြဲသောက်သုံးပါ။

