

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

■ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

1 အရေးပေါ်ဖြစ်ပွားစဉ်



အရေးပေါ်လူနာ၊မီးလောင်ခြင်းနှင့်မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားခြင်း၊ခိုးမှုစသည့်အမှုအခင်းနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ပျာယာခတ်ခြင်းမရှိဘဲစိတ်အေးအေးထားပြီး အကူအညီကို တောင်းခံပါ။ ဤအခန်းတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လုပ်ဆောင်သင့်သည့်အချက်များကို ရှင်းပြမည်။

1-1 အရေးပေါ်လူနာ၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ယာဉ်တိုက်မှု၊ အမှုအခင်း ဖြစ်စဉ် ဆက်သွယ်နိုင်သည့်ဖုန်းနံပါတ်များ

(1) အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များ

အောက်ပါအရေးပေါ် အခြေအနေငှမျိုးအလိုက် အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်ကို သီးခြားသတ်မှတ်ပေးပါသည်။ မည့်သည့်ဖုန်းနံပါတ်ကိုမဆို ၂၄နာရီ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားအကူအညီရယူနိုင်သည်။

● အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များ။

<p>အရေးပေါ်လူနာ နံပါတ်119 (မီးသတ်ဌာန) ရုတ်တရက်ရောဂါဝေဒနာခံစား ရခြင်းနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း စသဖြင့်အရေးပေါ်လူနာတင် ယာဉ်လိုအပ်သည့်အခါ</p> 	<p>မီးလောင်ခြင်း။ နံပါတ်119(မီးသတ်ဌာန)</p> 
<p>မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားခြင်း နံပါတ်110 (ရဲဌာန)</p> 	<p>အမှုအခင်း နံပါတ်110 (ရဲဌာန)</p> 





အလွန်အရေးပေါ်ဖြစ်မှသာသုံးရမည့်နံပါတ်သာဖြစ်ပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းအတွက်မဆက်ပါနှင့်။ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်သည်အခမဲ့ဖြစ်ပါသော်လည်းမိမိကိုယ်ပိုင်ကား (သို့) တက္ကစီစီးနိုင်လောက်သည့်ပေါ့ပါးသည့် ရောဂါနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ခဲ့လျှင် အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

(2) အရေးပေါ်နံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဖုန်းအမျိုးအစားများ

အိမ်ဖုန်း၊ အများသုံးဖုန်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်း၊ မည်သည်မှမဆို နံပါတ် 119 ၊ 110 သို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

အိမ်ဖုန်း ၊ အများသုံးဖုန်းမှဆက်သည့်အခါ လိပ်စာမပြောသော်လည်း ဆက်သွယ်လာသည့်နေရာကို အလိုအလျောက်သိ ရှိနိုင်ပါသည်။

● အများသုံးဖုန်းမှဆက်ပုံဆက်နည်း။

အများသုံးဖုန်း၏ “အရေးပေါ်အကြောင်းကြားခလုတ်” ကိုနှိပ်လိုက်လျှင်ငွေအကြွ၊ ဖုန်းကတ်မလိုအပ်ပါ။ လက်ကိုင်ခွက်ကို မလိုက်ပြီး အနီရောင် “အရေးပေါ်အကြောင်းကြားခလုတ်”ကို နှိပ်ပြီးမှ နံပါတ် “119” “110” ကို နှိပ်ရပါမည်။



1 အရေးပေါ်ဖြစ်ပွားစဉ်

1-2 အရေးပေါ်ဖြစ်သည့်အခါအသင့်ဖြစ်ရန်

(1)အရေးပေါ်ကိုယ်ပိုင်ကတ်ပြား

အရေးပေါ်အတွက်မိမိနှင့်ဆိုင်သည့်အရေးကြီးသောအချက်အလက်များကိုရေးထားသည့်“အရေးပေါ်ကိုယ်ပိုင်ကတ်ပြား”ကိုပြုလုပ်ထားပြီး၊အမြဲကိုင်ဆောင်ထားပါ။ အရေးကြီးသောအချက်မှာမိမိ၏နာမည်၊လိင်အမျိုးအစား၊မွေးနေ့သက္ကရာဇ်၊ သွေးအမျိုးအစား၊အိမ်လိပ်စာ၊အိမ်ဖုံးနံပါတ်၊လက်ကိုင်ဖုံးနံပါတ်၊နိုင်ငံသား၊ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်နံပါတ်၊နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားနှင့် အထူးရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့် ထောက်ခံစာနံပါတ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နံပါတ်၊ ပြောတတ်သော ဘာသာစကား၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သည့်လိပ်စာဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်ကိုယ်ပိုင်ကတ်ပြား

အမည်	လိပ်စာ	တယ်လီဖုန်း လက်ကိုင်ဖုံး
နိုင်ငံသား	လိင်အမျိုးအစား	ကျား/ မ
မွေးနေ့သက္ကရာဇ်	နှစ်	လ ရက်
သွေးအမျိုးအစား	သွေး	
နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားနှင့် အထူးအခြေတမ်းနေထိုင်သူသက်သေခံလက်မှတ်အိန်ပါတ်		နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နံပါတ်
ကျန်းမာရေးအာမခံလက်မှတ်နံပါတ်	အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သည့်လိပ်စာ	
ပြောတတ်သောဘာသာစကား		

(2) အရေးပေါ်ဖုန်းသို့ ပြောရမည့်အကြောင်းအရာ

နံပါတ်119၊နံပါတ်110သို့ဆက်ပါက၊ မီးသတ်ကားနှင့်ရဲကားကို စေလွှတ်ရမည့်နေရာနှင့်ပတ်သက်၍မေးမြန်းလေ့ရှိပါသည်။ စိတ်အေးအေးထား၍စကားကိုဖြေဖြေနှင့် အသံကျယ်ကျယ်ပြောပါ။ ဂျပန်ဘာသာစကား မပြောတတ်ပါက ပြောတတ်သည့်အသံမိတ်ဆွေနှင့် အနီးအနားတွင်ရှိသူထံမှ အကူအညီရယူပါ။ မိမိ၏နေရပ်လိပ်စာနှင့်ပတ်သက်ပြီး

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

▶ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ပြောဆိုတတ်အောင်လေ့ကျင့်ထားပါ။

ရဲခန်း၊ မီးသတ်ဌာနသို့ လိပ်စာကိုပြောပြသည့်အခါ အနီးတွင် ထင်ရှားပေါ်လွင်မှုအမှတ်အသားရှိသော အဆောက်အဦအစသဖြင့် ပြောပြနိုင်လျှင်အလျင်မြန်ဆုံးရောက်ရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။

•နံပါတ်119 မီးသတ်ဌာနသို့အကြောင်းကြားသည့်အခါ

အောက်ဖော်ပြပါအစီအစဉ်အတိုင်းပြောရပါမည်။

- 1။ မီးလောင်မှု (သို့) အရေးပေါ်လူနာ။
- 2။ ဖြစ်ပေါ်သည့်နေရာ။
- 3။ မိမိ၏နာမည်

အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်သည့်အခါတွင်တွေ့ကြုံရမည့်အမေးအဖြေနမူနာ



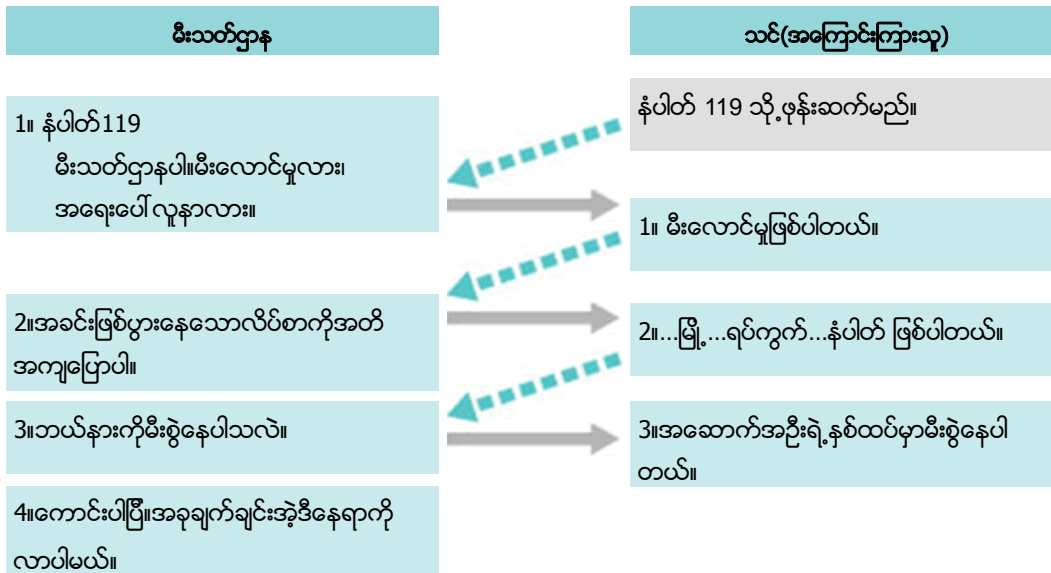
ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

▶ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

မီးသတ်ယာဉ်ခေါ်သည်၊ အခါတွင်တွေ့ကြုံရမည်၊ အမေးအဖြေနမူနာ



• နံပါတ် ၁၁၀ ရဲဌာနသို့ အကြောင်းကြားသည် အခါ

အောက်ဖော်ပြပါ အစီအစဉ်အတိုင်း ပြောပြရမည်။

- 1။ ဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းအရာ (မတော်တဆ ယာဉ်တိုက်မှုလား၊ အမှုအခင်းလား စသည် အခြေအနေများ)
- 2။ ဖြစ်ပွားနေသည့် နေရာ (သို့) လိပ်စာ
- 3။ မိမိ၏ နာမည်

※ ဒဏ်ရာရသူရှိခဲ့လျှင် ရဲဌာနသို့ အကြောင်းကြားခြင်းဖြင့် အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။





1 အရေးပေါ်ဖြစ်ပွားစဉ်

1-3 အရေးပေါ်လူနာ

F ဆေးဝါးကုသမှု (2-1 ရုတ်တရက်အရေးပေါ်ရောဂါဒဏ်ရာကြောင့်အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်လိုလျှင်) ကိုကြည့်ပါ။

1-4 မီးလောင်မှု

(1)မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည်အခါ

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည်အခါ(ခရီး၊ အိမ်ပျံ့မှာမီးပျံ့) ဟုကျယ်လောင်သောအသံဖြင့် အိမ်နီးနားချင်းများအား အသိပေးရန်။ မျက်နှာကြက်တွင်မီးစွဲခြင်း၊ မီးကူးခြင်းစသဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်မီးမငြိမ်းသတ်နိုင်သော အခါ ချက်ချင်းမီးသတ်ဌာန(နံပါတ် 119)သို့ တယ်လီဖုန်းဖြင့်အကြောင်းကြားပါ။

(2)မီးဘေးသင့်ကြောင်းထောက်ခံစာ

မီးဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်အရေးကြီးသောအဆောက်အအုံနှင့်အိမ်ပစ္စည်းများလောင်ကျွမ်းသွားသည့်အခါ၊ မီးဘေးအာမခံတောင်းခံခြင်း၊အခွန်ငွေလျော့ခြင်း၊အခွန်ကင်းလွတ်ခြင်းစသည့် လျှောက်ထားခြင်းများဆောင်ရွက်ရန်အတွက် "မီးဘေးသင့်ကြောင်းထောက်ခံစာ" လိုအပ်ပါသည်။ "မီးဘေးသင့်ကြောင်းထောက်ခံစာ"သည်မီးသတ်ဝန်ထမ်းက မီးဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့် နေရာအားစစ်ဆေးခြင်း၊ စုံစမ်းခြင်းပြုလုပ်ပြီးမှ သာထုတ်ပေးပါသည်။ မလျှောက်ထားမီ သက်ဆိုင်ရာမီးသတ်ဌာနသို့ အသေးစိတ်မေးမြန်းစုံစမ်းရပါမည်။



1 အရေးပေါ်ဖြစ်ပွားစဉ်

1-5 ယာဉ်တိုက်မှု

(1) အတိုက်ခံရသူဖက်

N လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး 5-1(2) ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုနှင့် တွေ့ကြုံခဲ့လျှင်

(2) တိုက်သူဖက်

N လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး 5-1(1) ယာဉ်မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုကို ကျူးလွန်ခဲ့လျှင်

(3) ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားကြောင်းထောက်ခံစာယူရန်

"ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားကြောင်းထောက်ခံစာ"သည်ယာဉ်တိုက်မှု ဖြစ်ပွားကြောင်းကိုယာဉ်စည်းကမ်းစင်တာမှ ထုတ်ပေးပါသည်။ အာမခံကုမ္ပဏီသို့တင်ပြသည့်အခါတွင်လိုအပ်သည်။ လျှောက်လွှာသည်တိုက်သည်နေရာရှိတာဝန်ခံရဲစခန်း မဟုတ်လည်း နီးစပ်ရာ ရဲစခန်းတွင်ရယူနိုင်ပါသည်။

လျှောက်လွှာလျှောက်သူသည်တိုက်ခံရသူ၊တိုက်သူ၊လျော်ကြေးတောင်းဆိုခွင့်ရှိသည့်မိသားစုဝင်(သို့)အလုပ်ရှင်၊အာမခံကြေးလက်ခံမည့်သူ မည်သူမဆိုလျှောက်နိုင်ပါသည်။ ရဲသို့အကြောင်းကြားထားသောယာဉ်တိုက်မှုသည်ထောက်ခံစာမရရှိနိုင်ပါ။

1-6 ပြစ်မှု

လုယက်မှု၊ ဖောက်ထွင်းမှု၊အကြမ်းဖက်မှု၊ မုဒိမ်းကျင့်မှု၊ လိုက်လံနောက်ယက်မှု၊ လူမိုက်ဂိုဏ်းကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုကြုံတွေ့ပါက အမြန်ဆုံးနီးစပ်ရာရဲစခန်းသို့အကြောင်းကြားဆွေးနွေးပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်၁၁၀သို့ဖုန်းဆက်ပါ။



1 အရေးပေါ်ဖြစ်ပွားစဉ်

1-7 အခြားသောအရေးပေါ်အခြေအနေ(ပစ္စည်းပျောက်ဆုံးမှုအစရှိသော)

(1) နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပျောက်ဆုံးလျှင်

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ပျောက်ဆုံးပါက နီးစပ်ရာရဲစခန်းတွင် "ပျောက်ဆုံးကြောင်းထောက်ခံစာ" ရယူပါ။ ထိုနောက် မိမိနိုင်ငံ၏သံရုံး(သို့) ကောင်စစ်ဝန်ရုံးတွင် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ထပ်မံထုတ်ယူရန်ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ရဲစခန်းမှ ထောက်ခံစာ နံပါတ်လိုအပ်သောကြောင့် ၎င်းနံပါတ်ကိုမှတ်သားပြီး အကြောင်းကြားရန်။

(2) နေထိုင်ခွင့်ကတ်နှင့် အထူးရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ထောက်ခံစာပျောက်ဆုံးလျှင်

နေထိုင်ခွင့်ကတ်နှင့် အထူးရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ထောက်ခံစာတွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များ ရေးသားထားသဖြင့် မသမာသူများ လက်ထဲရောက်သွားပါက အလွဲသုံးစားမှုဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပျောက်ဆုံးသွားပါလျက် ချင်းရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားပြီး ပျောက်ဆုံးသည့်ရက်မှ ၁၄ ရက်အတွင်း နေထိုင်ခွင့်ကတ်ဖြစ်ပါက လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး၊ အထူးရာသက်ပန် နေထိုင်ခွင့် ထောက်ခံစာ ဖြစ်ပါက နေထိုင်သည့် မြို့နယ်ရုံးသို့ အကြောင်းကြား၍ ထပ်မံထုတ်ယူရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။ နေထိုင်ခွင့်ကတ်နှင့် အထူးရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ထောက်ခံစာသည် အက်ကွဲ၊ ပျက်စီးသွားပါက အသစ်လျှောက်ရမည်။ ယခုကိုင်ဆောင်ထားသော နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံးသို့ လည်းကောင်း၊ အထူးရာသက်ပန် နေထိုင်ခွင့် ထောက်ခံစာကို မြို့နယ်ရုံးသို့ လည်းကောင်း ရယူဆောင်သွားပြီး အသစ်ထပ်မံလျှောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ [\(A နေထိုင်ခွင့်စနစ်သစ်နှင့် နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်သူအခြေခံစာရင်းစနစ် 5-1 နေထိုင်ခွင့်ကတ်၊ အထူးရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ထောက်ခံစာထပ်မံထုတ်ယူခြင်း တွင်ကြည့်ရန်\)](#)

(3) ငွေကြေးဆိုင်ရာကတ်များပျောက်ဆုံးလျှင်

ဘဏ်ကတ်ပျောက်ဆုံးပါက သိသိချင်း နီးစပ်ရာရဲစခန်းတွင် ပျောက်ဆုံးကြောင်းထောက်ခံစာထုတ်ယူပါ။ ထိုနောက် ဘဏ်(သို့) ငွေကြေးကတ်ကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ပြီး ကတ်အသုံးပြုခွင့်ကို ပိတ်ပင်ထားပါ။

(4) ပစ္စည်းမေ့ခဲ့လျှင် ပြုတ်ကျခဲ့လျှင်

နီးစပ်ရာရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားဆက်သွယ်ပါ။ ရထားနှင့် ဘတ်စ်ကားပေါ်တွင် ပစ္စည်းမေ့ပြုတ်ကျကျန်ရစ်ခဲ့ပါက ရထားဝန်ထမ်း၊ ဘတ်စ်ကားကုမ္ပဏီထံသို့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပါ။ ရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားထားသော ပစ္စည်းများသည် သက်ဆိုင်ရာရဲစခန်းအလိုက် စာရင်းသွင်း ထိန်းသိမ်းထားပါသည်။ ကာယကံရှင်က ဥပဒေတွင်း လာမယူပါက လာအပ်ထားသူက ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရသွားလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းကျန်ခဲ့ပါက တတ်နိုင်သလောက် စောလျင် ရဲစခန်းတွင် မေးမြန်းရပါမည်။



2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်များသောနိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချိန်နှင့်နေရာမရွေးငလျင်လှုပ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် နွေရာသီမှ ဆောင်းဦးရာသီအထိ မုန်တိုင်းတိုက်လေ့ရှိပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးမှု နည်းပါးသွားစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာကွယ်ထားပါ။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပါက စိတ်အေးအေးထား၍ ပြုမူတိမ်းရှောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

2-1 ငလျင်

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင်ငလျင်များသောနိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင်ငလျင်နှင့်ယှဉ်တွဲပြီး ဆူနာမီ ရေလိုင်းကြီးများလည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

(1) ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုအတိုင်းအတာ

ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုအတိုင်းအတာသည် အဆင့်၁ဝဆင့်ရှိသည်။ ကိန်းဂဏန်းကြီးလေလေ လှုပ်ခတ်မှုပြင်းထန်လေလေဖြစ်သည်။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

▣ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

လှုပ်ခတ်မှု အတိုင်းအတာ	လှုပ်ခတ်မှု အခြေအနေ	လှုပ်ခတ်မှု အတိုင်းအတာ	လှုပ်ခတ်မှု အခြေအနေ
၀	လူလှုပ်နေသည်ဟု မခံစားရပါ။ 	၅လျော့	လူအများစုသည်မိမိ လုံခြုံမှုအတွက်စဉ်းစားသည်။အိမ်တွင်းဝင်ပစ္စည်းများရွေ့လျားနိုင်သည်။ 
၁	အိမ်ထဲရှိတချို့သောသူသာအနည်းငယ်လှုပ်နေသည်ဟုခံစားရမည်။ 	၅ပြင်း	လူအများစုသည်လှုပ်ရှားရန်ခက်ခဲပြီးပစ္စည်းများလဲကျနိုင်သည်။ 
၂	အိမ်နေသောသူတချို့ကနီးလာပြီးမီးအိမ်ဖျက်ချောင်းက အနည်းလှုပ်နေသည်ဟုခံစားရမည်။ 	၆လျော့	မတ်တတ်ရပ်ရန်ခက်ခဲသည်။ အသေမတပ်ထားသောပစ္စည်းများရွေ့လျားလဲကျနိုင်ပါသည်။ 
၃	အခန်းထဲရှိလူတိုင်းကခံစားရပြီးစင်ရိုပန်းကန်များအသံမြည်ခြင်း။ 	၆ပြင်း	တွားမသွားလျှင်မရွေ့လျားနိုင်ပါ။ အများသော အဆောက်အဦး၏ မျက်နှာကြက်၊မှန်များ ပြုတ်ကျကွဲအက်လေ့ရှိသည်။ 
၄	အိမ်နေသောသူကနီးလာပြီးမီးချောင်းကလှုပ်ရှားကာစင်မှပန်းကန်များအသံမြည်ခြင်း။ 	၇	မိမိ၏စိတ်အတိုင်းမလှုပ်ရှားနိုင်ပါ။အားလုံးနီးပါးသောအဆောက်အဦး၏မျက်နှာကြက်၊မှန်များပြုတ်ကျ ကွဲအက်လေ့ရှိသည်။ 



ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

■ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

ပြင်းထန်သောငလျင် "Honshin" လှုပ်ပြီးလျှင် အကြိမ်ကြိမ်ပြန်လှုပ်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းကို "Yoshin" လို့ခေါ်ပြီးငလျင်ကြီးနှင့်တူသော ငလျင် အကြိမ်ကြိမ်လှုပ်လေ့ရှိသောကြောင့် သတိထားရပါမည်။

(2) ငလျင်ဖြစ်လျှင်(ဆောင်ရန်)

ဖြစ်ပွားချိန်အခြေအနေ	ဆောင်ရန်
အိမ်ခန်းထဲ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ငလျင်လာလျှင်မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်လုံခြုံမှုအတွက်စားပွဲခုံအောက်သို့ဝင်ရန်။ 2. လှုပ်ခတ်မှုရပ်သည့်အခါတွင်ဂက်စ်မီးဖိုကိုပိတ်ပါ။ 3. တံခါးရွက်ကိုဖွင့်၍ထွက်ပေါက်ရအောင်ပြုလုပ်ပါ။ 4. အပြင်ထွက်လျှင်ပစ္စည်းပြုတ်ကျမှု၊ အကွဲအစများသတိထားပါ ပျာယာမခတ်ပါနှင့်။ 5. ခြေလျင်ဖြင့်ဘေးလွတ်ကင်းရာနေရာသို့ရှောင်ပြေးပါ။ 6. နီးစပ်ရာလူကိုကူညီနိုင်ရန် (ရှေ့ဦးပြုစုခြင်း) နှင့်တတ်နိုင်သမျှရေဒီယိုနားထောင်ပြီးသတင်းအချက်အလက်ရယူပါ။
ခါတ်လှေကားထဲတွင်	<ol style="list-style-type: none"> 1. အထပ်နံပါတ်အကုန်နိပ်ပါ။ 2. ရပ်သည့်နေရာတွင်ဆင်းနိုင်မဆင်းနိုင်စမ်းစစ်ပါ။ (အလိုအလျောက်ရပ်ပေးသည့်စနစ်တပ်ဆင်ထားပါကအနီးဆုံးအသင့်တော်ဆုံးအထပ်တွင်ရပ်လိမ့်မည်) 3. လျှပ်စစ်မီးပျက်တောက်၍တံခါးဖွင့်မရပါက အရေးပေါ်ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးစောင့်ပါ။
အိမ်အပြင်	<ol style="list-style-type: none"> 1. ကြေညာဆိုင်းဘုတ်များ၊ စည်းရိုးများပြုတ်ကျမှုရှိသောကြောင့်သတိထားရန်။ 2. ရှေ့ဘေးနောက်ကြည့်ပြီးအန္တရာယ်ကင်းရာသို့သွားပါ။
ကားမောင်းနေစဉ်	<ol style="list-style-type: none"> 1. လက်ကိုင်ကိုသေချာကိုင်ထားပြီးအရှိန်ဖြေးဖြေးခြင်းလျော့ချပါ။ 2. အရေးပေါ်ကားသွားလာမှုလွယ်ကူရန် လမ်းလယ်ကို ကားသွားနိုင်အောင် ချန်ထားပြီး ကားရပ်ပါ။ 3. သော့ကိုတပ်ထားပြီး လော့ကိုမချထားပဲ ခြေလျင်ဖြင့်လွတ်အောင်ရှောင်ပါ။
ရထားစသောယာဉ်ထဲတွင်	<ol style="list-style-type: none"> 1. လက်ကိုင်ကိုသေချာကိုင်ထားပါ။ 2. ရထားလမ်းတစ်ဝက်တွင်ရထားရပ်သော်လည်း ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ အရေးပေါ် ခလုတ် နှိပ်ပြီး တံခါး ဖွင့်ခြင်း၊ ပြတင်းပေါက်မှ ခုန်ထွက်ခြင်းမပြုရ။ 3. မောင်းနှင်သူနှင့်တာဝန်ရှိသူ၏ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာရန်။

(3) ငလျင်၏နောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ်

ငလျင်၏ နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်ထဲတွင်မီးလောင်မှု အများဆုံးဖြစ်သည်။ မီးဘေးမှ ကာကွယ်ရန် မီးကို ချက်ချင်း ပိတ်ရန် အဓိကဖြစ်သည်။ ငလျင် လှုပ်ခတ်မှု ရပ်တန့်သွား သည့်အခါတွင် အသုံးပြုနေသော ဂက်စ်သုံးကိရိယာ၏ပင်မအဆိုကိုပိတ်ပါ။ လျှပ်စစ်



ပလပ်ကိုဖြုတ်ထားပါ။ ဘေးရှောင်ရာတွင်မိန်းချပြီးမှသွားပါ။ မီးစလောင်ခဲ့ပါက အိမ်နီးနားချင်းကို အကူအညီတောင်းပြီးမီးငြိမ်းအောင်ကြိုးစားပါ။ ငလျင်၏နောက်ဆက်တွဲဘေးတခုမှာဆူနာမီဖြစ်သည်။ ဆူနာမီသည်တိစ္ဆိန်နှင့်ရေဒီယို၏ကြောညာမှုထက်ပိုစောဖြစ်လေ့ရှိသောကြောင့်ငလျင်စလုပ်ကတည်းကအမြန်ဆုံးပင်လယ်ကမ်းစပ်မှထွက်ခွာပြီးအမြန်ဆုံးမြင့်သောနေရာတွင်ရှောင်နေပါ။ ဆူနာမီသည်၂ကြိမ်၃ကြိမ်ပြန်လာလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆူနာမီလာပါက သတိပေးချက် ရုပ်သိမ်းသည့်အထိကမ်းစပ်သို့မသွားရန်။

2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

2-2 မုန်တိုင်း

မုန်တိုင်းသည် ၇-၁၀လပိုင်းတွင်ဖြစ်လေ့ရှိပြီးပြင်းထန်သောမိုးနှင့် လေတိုက်ခတ်လေ့ရှိသည်။ မြေပြိုခြင်းနှင့်ရေကြီးခြင်းများဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ပျံ့လွင့်လာသောပစ္စည်းများကြောင့်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် ဒီရေတက်မှုအန္တရာယ်များရှိသည်။

(1) မုန်တိုင်း

အရှေ့လောင်ကျီတွင်၁၀၀ မှ ၁၀၀၀ အတွင်းပစ်ဖိတ်သမုဒ္ဒရာ၊ တောင်တရုတ်ပင်လယ်ပြင်တွင်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသောအပူပိုင်းလေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းသည် အမြန်နှုန်းတစ်စက္ကန့်လျှင်၁၇.၂မီတာအထက်တိုက်ခတ်သည်ကိုမုန်တိုင်းဟုခေါ်သည်။ ဟာရီကိန်း၊ ဆိုင်ကလုံးတို့နှင့်တူပြီး တခါတရံဘေးအန္တရာယ်ကြီးဖြစ်စေသောကြောင့်သတိထားရမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံပတ်ဝန်းကျင်၏သာမန်လေဖိအားသည်၁၀၁၃ဟက်တာပါစကယ်ဖြစ်သော်လည်းမုန်တိုင်းနီးကပ်လာလျှင်ဖိအားကနိမ့်ကျသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဖိအားနိမ့်လာသည်နှင့်အမျှမိုးသည်ထန်စွာရွာသွန်းလေ့ရှိသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မုန်တိုင်း၏တိုက်ခတ်လေသည်နာရီပြောင်းပြန်တိုက်ခတ်သည်။ ပြင်းအားသည်မုန်တိုင်း၏ တိုက်ခတ်မှုဦးတည်ချက်ညာဖက်သည်မုန်တိုင်းကိုယ်တိုင်ကရွေ့ပတ်ဖြစ်ပေါ်စေသော လေနှင့်မုန်တိုင်း ရွေ့လျားရာဦးတည်မှုနှင့် တူညီသောကြောင့် ဘယ်ဖက်ထက်ပြင်းထန်သည်။ မုန်တိုင်း၏ဦးတည်ဖက်ပေါ်မူတည်၍ဆုံးရှုံးမှုအနည်းအများကွာခြားသောကြောင့်မိုးလေဝသကိုကြည့်ပြီးမုန်တိုင်းအတွက်ပြင်ဆင်ပါ။

လေနည်းဖိအားကြောင့်ရေမြင့်တက်မှုနှင့်လေပြင်းအားကြောင့်ဒီရေတက်မှုကိုသတိထားရန်။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်သည်ဖိအား၁ဟက်တာပါစကယ်နိမ့်ကျသွားပါက ၁စင်တီမီတြ်တက်ပြီးလေတိုက်မှု၏ ၂ဆထက်မြင့်တက်လာနိုင်သည်။ ဒီရေတက်ချိန်နှင့် ထပ်ပြီးပိုမို ထိခိုက်နှစ်နာမှုများဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်လယ်နားသို့မကပ်ရန်။

(2) မုန်တိုင်း၏ပြင်းထန်မှု

မုန်တိုင်းပြင်းထန်မှုသည် များသောအားဖြင့် ဗဟိုလေဖိအားရပ်ဝန်းကို စံချိန်ထားပြီး အပြင်းထန်ဆုံးလေတိုက်နှုန်းဖြင့် တိုင်းတာသည်။

မုန်တိုင်းအဆင့်	ဗဟိုဖိအား	အပြင်းထန်ဆုံးလေတိုက်နှုန်း
မုန်တိုင်းငယ်	၉၉၀	၁၇.၂-၂၅မီတာ
အလတ်စားမုန်တိုင်း	၉၅၀-၉၈၉	၂၅-၃၃မီတာ

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

▶ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

မုန်တိုင်းအဆင့်	ဗဟိုဖိအား	အပြင်းထန်ဆုံးလေတိုက်နှုန်း
ပြင်းထန်သောမုန်တိုင်း	၉၃၀-၉၄၉	၃၃-၄၅မီတာ
အလွန်ပြင်းထန်သောမုန်တိုင်း	၉၀၀-၉၂၉	၄၅-၅၀မီတာ
အပြင်းထန်ဆုံးမုန်တိုင်း	-၉၀၀	၅၀မီတာအထက်

(3) မုန်တိုင်းအဆင့်

မုန်တိုင်းအဆင့်ကိုအောက်ပါအတိုင်းဖော်ပြနိုင်သည်။ "လေပြင်းထန်ရာဒေသ"ဆိုသည်မှာ ၁စက္ကန့်လျှင် ၁၅မီတာနှုန်းတိုက်ခတ်မှုကို ဆိုလိုပြီး ထို့ထက်ပိုတိုက်ပါက ၎င်းကို "လေကြမ်းတိုက်ရာဒေသ"ကို ခေါ်ပြီး၊ လေတိုက်နှုန်းက ၁စက္ကန့်လျှင် ၂၅မီတာကျော်သည့်လေပြင်းတိုက်နေသည့် သို့မဟုတ်၊ တိုက်ခိုက်နိုင်ခြေရှိသည့် ဒေသကို "လေကြမ်းတိုက်သည့်ဒေသ" ဟုခေါ်သည်။

အတန်း	လေပြင်းတိုက်ရာဒေသ
ဖော်ပြခြင်းမရှိ	၅၀၀ကီလိုမီတာမပြည့်
အကြီးစား	၅၀၀ကီလိုမီတာအထက် ၈၀၀ကီလိုမီတာမပြည့်
အလွန်ကြီးမား	၈၀၀ကီလိုမီတာအထက်

(4) လေ၏ပြင်းထန်မှု

မုန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောလေတိုက်နှုန်းနှင့်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောထိခိုက်မှုသည်အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ပျမ်းမျှလေတိုက်နှုန်း	လူနှင့်အဆောက်အဦးပေါ်ထိခိုက်မှုသက်ရောက်မှု
လေတိုက်နှုန်း ၁စက္ကန့်လျှင် ၁၀မီတာ	ထီးမဆောင်းနိုင်ပါ။ သေချာမတပ်ထားသောဆိုင်းဘုတ်များနှင့်သစ်ပြားများလွင့်လာနိုင်သည်။
လေတိုက်နှုန်း ၁စက္ကန့်လျှင် ၁၅မီတာ	ပလတ်စတစ်အိမ်များပျက်စီးပြီးဆိုင်းဘုတ်များစတင်လွင့်ယုံနေပြီဖြစ်သည်။
လေတိုက်နှုန်း ၁စက္ကန့်လျှင် ၂၀မီတာ	ကလေးငယ်များလွင့်ပါသွားလုနီးပါးဖြစ်ပြီးခန္ဓာကိုယ်ကို ၃၀' စောင်းနေမှသာမတ်တပ်ရပ်နိုင်သည်။
လေတိုက်နှုန်း ၁စက္ကန့်လျှင် ၂၅မီတာ	သစ်ကိုင်းကျိုးပြီးစတီးရှင်တာများစတင်ပျက်စီးမည်။ လွင့်စင်လာသောအရာများကြောင့်ပြတင်းမှန်ကွဲမည်။ ခေါင်မိုးစများလွင့်စင်ခြင်း၊ တီဗွီအင်တာနာများ၊ မီးခိုးခေါင်းတိုင်များကျိုးခြင်းများဖြစ်မည်။ ခြံအကာအရံများပျက်စီးပြီးသေချာမတပ်ဆင်ထားသောအိမ်အပြင်ပိုင်းပစ္စည်းများလွင့်စင်လိမ့်မည်။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

■ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

ပျမ်းမျှလေတိုက်နှုန်း	လူနှင့်အဆောက်အဦးပေါ်ထိခိုက်မှုသက်ရောက်မှု
	ည်။
လေတိုက်နှုန်းခစက္ကန့်လျှင်၃၀မီတာ	မျက်နှာကြက်များ၊အိမ်အမိုးများလွင့်စင်ကာ သစ်သားအိမ်အချို့ပျက်စီးလိမ့်မည်။ ခါတ်တိုင်များလဲကျသည့်အခါလည်းရှိသည်။
လေတိုက်နှုန်းခစက္ကန့်လျှင်၃၅မီတာ	မီးရထားတွဲများလဲသွားနိုင်သည်။
လေတိုက်နှုန်းခစက္ကန့်လျှင်၄၀မီတာ	ခန္ဓာကိုယ်ကို၄၅°စောင်းကာရပ်ရပြီးကျောက်ခဲငယ်များလွင့်စင်နိုင်စေသည်။
လေတိုက်နှုန်းခစက္ကန့်လျှင်၅၀မီတာ	သစ်သားအိမ်များပျက်စီးပြီးသစ်ပင်များအမြစ်မှကျွတ်ထွက်လဲစေသည်။
လေတိုက်နှုန်းခစက္ကန့်လျှင်၆၀မီတာ	သံတာဝါတိုင်များကွေးကောက်စေသည်။

(5) မိုးရေချိန်ပမာဏ

မုန်တိုင်းကြောင့်ရွာသောမိုးရေချိန်ပမာဏသည်အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ခန့်မှန်းမိုးရေချိန်	အဖြစ်မှန်အခြေအနေ
၅-၁၀မီလီမီတာ	ရေဝပ်ပြီးမိုးစက်သံကြားရသည်။
၁၀-၂၀မီလီမီတာ	မိုးသံကြောင့်စကားပြောသံမကြားနိုင်ပါ။အချိန်ရှည်ရွာသွန်းပါကဘေးဖြစ်နိုင်သည်။
၂၀-၃၀မီလီမီတာ	မြောင်းရေလျှံပြီးချောင်းရေကြီးလိမ့်မည်။ကမ်းပါးပြိုကျမှုဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
၃၀မီလီမီတာအထက်	မိုးသည်းထန်စွာရွာသည်။ ဘေးရှောင်ရန်ပြင်ဆင်ကာ အန္တရာယ်ရှိသည်ဟုထင်ပါက ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်ပြေးရန်။

(6) မုန်တိုင်းဖြစ်သည့်အခါ

1. မိုးကာပြတင်းပေါက်နှင့်ရှုပ်တာကိုပိတ်ပါ။
2. လေပြင်းတိုက်ချိန်တွင်အပြင်မထွက်ရန်။
3. မိုလေဝသမှသတင်းထုတ်လွှင့်မှုကိုနားထောင်ပြီး ဘေးရှောင်ရန်သတိပေးချက်ထွက်လာပါက လျင်မြန်စွာရှောင်ပြေးပါ။
4. ကျိုးလဲသွားသောခါတ်တိုင်နှင့် ခါတ်ကြိုးအနီးသို့မသွားရန်။





2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

2-3 နှင်းသည်းထန်စွာကျဆင်းခြင်း

အေးသောဒေသများအထူးသဖြင့် "ဟိုရလီဆု"မှ "တိုးဟိုဆု"၏ဂျပန်ပင်လယ်ဘက်ခြမ်းနှင့် "ဟိုကိုင်းဒီး"ဒေသများတွင် ၁၂လပိုင်းမှ ၃လပိုင်းအထိ နှင်းကျ၍စုပုံသည်။ တခါတရံ ၅မီတာအထက် နှင်းစုပုံသည်နှစ်မျိုးလည်းရှိပြီး သစ်သားအိမ်များမခံနိုင်ကာပြိုမှုများရှိသည်။

(1)နှင်းသည်းထန်မှုကာကွယ်နည်း

နှင်းသည်းစွာကျပြီးစုပုံတတ်သည့် "ဟိုရလီဆု"ကနေ "တိုးဟိုဆု"၏ဂျပန်ပင်လယ်ဘက်ခြမ်းနှင့် "ဟိုကိုင်းဒီး"ဒေသများမှာ နေထိုင်နေသူသည် နှင်းဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန်လုပ်ဆောင်ရသည်။ အပြင်ထွက်လျှင် မချော်လဲအောင် နှင်းထဲစီးဖိနပ်၊ လမ်းလျှောက်သည့်အခါတွင်လည်း လက်ကို အမြဲလှုပ်ရှားနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပြီး ချော်မလဲအောင်သတိထားရသည်။

နှင်းကိုပုံမှန်ဖယ်ရှားရသည်။ သည်းထန်စွာနှင်းကျရာတွင် လူအသေများဆုံးမှာ အိမ်ခေါင်မိုးနှင်းရင်းရာ၌ ချော်ကျသေဆုံးမှုဖြစ်သည်။ ခေါင်မိုးမှနှင်းဖယ်ရှားချိန်တွင် ချော်မကျအောင်ကြိုးချည်ခြင်း၊ မချောစေသောပစ္စည်းတပ်ခြင်း၊ လှေကားအသေတပ်ခြင်းစသည့် ချော်မကျအောင်ကြိုတင်ကာကွယ်ပြီး တစ်ယောက်တည်းမရင်းရန်။ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် နှင်းရင်းရာတွင် အမိုးပေါ်မှကျလာသောနှင်းကို သတိထားရန်။

(2)နှင်းလမ်းပေါ်တွင်မောင်းနှင်မှု

နှင်းလမ်းတွင် ယာဉ်မောင်းခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကြဉ်ပါ။ သို့သော်လည်း မဖြစ်မနေ မောင်းရန်လိုအပ်ပါက အောက်ပါ အချက်များကို သတိပြုလိုက်နာရန်။

- 1.မောင်းနှင်ရာတွင်အဓိကအားဖြင့်အရှိန်၊ဘရိတ်၊လက်ကိုင်အဝိုင်းအသုံးပြုခြင်းကိုဖြေးဖြေးခြင်းပြုလုပ်ရန်။ အမြန်မောင်းခြင်း၊ ရုတ်တရက်ရပ်တန့်ခြင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- 2.ကျယ်သောလမ်းနှင့်ကားအသွားအလာများသော လမ်းကိုရွေးချယ်မောင်းနှင်ရန်။
- 3.ခရီးရှည်မောင်းနှင်ပါက ဓါတ်ဆီဆိုင်တွင် ဘက်ထရီအားစစ်ကြည့်ရန်။
- 4.နှင်းလမ်းပေါ် မောင်းနှင်သည်အခါ နှင်းလမ်းသုံးတာယာကို အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ထိုတာယာကို တပ်ဆင်သည်အခါ မောင်းခတ်သည့်၂ဘီးသာ တပ်ဆင်လျှင် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ၄ဘီးစလုံးတပ်ဆင်ပါ။ တာယာချိန်းတပ်ဆင်ပါက မောင်းခတ်သည်ဘီးတွင် တပ်ဆင်ရမည်။



2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

2-4 မြေပြိုမှု

မုန်တိုင်းကြောင့်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှု၊ ငလျင်၊ နင်းအရည်ပျော်မှုကြောင့်မြေဆီပျော့ပါးသော ကုန်းပါးများ၊ သဲမြေများတစ်ပြိုင်နက်ပြိုကျမှုကိုမြေပြိုမှုဟုခေါ်သည်။ အထူးသဖြင့် မိုးရာသီအချိန်၊ မုန်တိုင်းတိုက်ချိန်တွင် သတိပြုရန်။ ဘနာရီလျှင် ၂၀ လီတာကျော်၊ မိုးရွာစဉ်မှစပြီး ၁၀၀ လီတာအကျော် မိုးရွာသွန်းပါက မြေပြိုနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ တောင်ကမ်းပါး၊ တောင်စောင်းတွင်နေထိုင်သူများအထူးသတိထားရမည်ဖြစ်သည်။



2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

2-5 ဘေးမှကြိုတင်ကာကွယ်ပြင်ဆင်မှု

(1) ကိုယ်ပိုင်အရေးပေါ်ကတ် (1-2 အရေးပေါ်အခြေအနေပြင်ဆင်မှုတွင်ကြည့်ရန်)

(2) ဘေးရှောင်ရာတွင် အဓိကယူဆောင်သွားရမည့်ပစ္စည်းများစာရင်း

ဘေးအန္တရာယ်မှရှောင်ရာတွင် အလိုအပ်ဆုံး အဓိကယူဆောင်ရမည့်အရာများကို အရေးပေါ်သုံးအိတ်ငယ်တွင်တည့်ထားပြီး လွယ်ကူစွာ ယူလို့ရသည့်နေရာတွင်ထားပါ။ တခြားပစ္စည်းများကို ဘေးရှောင်ပြီး အန္တရာယ်မရှိသည့်အခါမှ ပြန်လည်ယူဆောင်နိုင်ပါသည်။

● အရေးပေါ်ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းစာရင်း

အရေးကြီးပစ္စည်း	ခါတ်မီး
<input type="checkbox"/> ကတ်အမျိုးအစား <input type="checkbox"/> ငွေ <input type="checkbox"/> ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မိတ္တူ <input type="checkbox"/> ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်မိတ္တူ	<input type="checkbox"/> လက်နှိပ်ခါတ်မီးငယ် <input type="checkbox"/> အပိုခါတ်ခဲ
အစားအသောက်	ဆေး
<input type="checkbox"/> ကိုတ်ခြောက် <input type="checkbox"/> အစာသွပ်ဗူး <input type="checkbox"/> အဟာရကူပစ္စည်း <input type="checkbox"/> အစာခြောက် <input type="checkbox"/> ရေသန့် <input type="checkbox"/> တစ်ခါသုံးပန်းကန် <input type="checkbox"/> ဖေါက်တံ	<input type="checkbox"/> အနာကပ်ပလာစလာ <input type="checkbox"/> အနာကျက်ဆေး <input type="checkbox"/> ပတ်တီး <input type="checkbox"/> အရက်ပြန်
ရေဒီယိုအမျိုးအစား	တခြားသောပစ္စည်း
	<input type="checkbox"/> အဝတ် <input type="checkbox"/> လက်အိတ် <input type="checkbox"/> မျက်နှာသုတ်ပုဂါ <input type="checkbox"/> တစ်ရူးစက္ကူ <input type="checkbox"/> မိုးကာ

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

▶ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

ခရီးဆောင်ရေဒီယို

အပိုခါတ်ခဲ

မီးခြစ်

ပလက်စတစ်အိတ်

※ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့်နေထိုင်ခွင့်ကတ်၊ အထူးရာသက်ပန်နေထိုင်ခွင့်ထောက်ခံစာကို အမြဲ အနီးအနားမှာ ထားပြီး ဘေးရှောင်ချိန်တွင်ယူဆောင်သွားပါ။ ကလေးသုံးနှင့်မိန်းကလေးသုံးကျန်းမာရေးပစ္စည်းများကိုလိုအပ်သလိုယူဆောင်သွားပါ။

(3) စုဆောင်းထားရန်ပစ္စည်း

ဘေးအန္တရာယ်မှပြန်လည်ထူထောင်ရန် ရက်အနည်းကြာမြင့်သောကြောင့် (အနည်းဆုံး၃ရက်စာ၊ တတ်နိုင်ပါက ၇ရက်စာ) ခန့်မှန်းကာ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် အားကိုးစားသောက်နေနိုင်ရန်အတွက် "အရေးပေါ်သုံးအိတ်" နှင့် သီးခြားအနေဖြင့် ဆောင်းထားရန်အရေးကြီးသည်။

● စုဆောင်းထားရန်ပစ္စည်းစာရင်း

သောက်ရေသန့်

အစားအသောက်

တစ်ခါသုံးခွက်၊ ပန်းကန်

စောင်

ပလက်စတစ်အခင်း

ပလက်စတစ်ပုံး

စားပွဲတင်ဂက်စ်မီးဖို

တစ်ခါသုံးခန္ဓာကိုယ်အပူပေးပစ္စည်း

ကြိုး

အဝတ်ဖြင့်လုပ်သောတိပ်ခွေ

※ သောက်ရေသည်တစ်နေ့လျှင်လူတစ်ယောက်ကို၃လီတာစာ၊ အစာသည် အစာသွပ်ဘူးနှင့် အသင့်စားသုံးနိုင်သည့်အစားအစာများကို ၃ရက်စာပြင်ဆင်ထားပါ။

(4) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှု

ဥလပိုင်း၁ရက်နေ့သည် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုနေ့ဖြစ်ပြီး စလပိုင်း၃ရက်နေ့မှဥလပိုင်း၅ရက်နေ့အထိ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုအပတ်ဖြစ်သည်။ ပုံမှန် နေရပ်မှာ ကျင်းပသည့် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်မှုကို ပါဝင်လေ့ကျင့်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ပြုမူရှောင်ပြေးနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ထားပါ။

ဒေသအသီးသီးရှိ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစင်တာမှ အသိပညာ အမျိုးမျိုးကို သင်တန်းပို့ချပေးနေသည်။ ထို့ပြင် ဗွီဒီယိုမှ တစ်ဆင့် လေ့လာနိုင်သည်။





2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

2-6 ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များရယူခြင်း

မိုးလေဝသဘေးမှကာကွယ်ရန် မိုးလေဝသဌာနမှ ပေးပို့သောမိုးလေဝသ သတိပေးချက်နှင့်သတင်းကို သေချာနားထောင်ရန်။ ၎င်းသတင်းသည်နေ့စဉ်ထုတ်လွှင့်ပြီး တီဗွီ၊ရေဒီယို၊အင်တာနက်မှတစ်ဆင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။ မှန်တိုင်းနှင့်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းနိုင်သည့်အခါ များသောအားဖြင့် တီဗွီနှင့် ရေဒီယို၏ မိုးလေဝသသတင်းမှ ဘေးအန္တရာယ်ရှိမရှိ ကြိုတင်သိရှိနိုင်ပါသည်။

(1)ရေဒီယို၊တီဗွီမှ"သတိပေးသတင်း" "အရေးပေါ်သတင်း"အချက်အလက်ရယူခြင်း

"သတိပေးသတင်း"သည်ဘေးဖြစ်နိုင်ကြောင်းသတင်းဖြစ်ပြီး"အရေးပေါ်သတင်း"သည်ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အသိပေးသော သတင်းဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်သတင်းသည် လွန်စွာသတိထားရန်လိုသည်ဆိုသော သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သတိပေးသတင်းကြောင့် ဘာမှဖြစ်ပွားနိုင်ဟု မပြောနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်တီဗွီ၊ရေဒီယိုကိုနားထောင်ပြီးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်သတင်း

မိုးကြီးအရေးပေါ်သတင်း	မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်များမှာရေကြီးမှုနှင့် မြေပြိုမှုတို့ဖြစ်သည်။
ရေကြီးမှုအရေးပေါ်သတင်း	မိုးကြီး၊အချိန်ရှည်မိုး၊နင်းအရည်ပျော်မှုကြောင့်ချောင်းရေလျှံကာကြီးမားသောဘေးဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ် ကြေညာပေးခြင်းဖြစ်သည်။၎င်းကြောင့်ဖြစ်သောကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်များမှာချောင်းရေလျှံခြင်း၊ကမ်း တိုက်စားခြင်း၊တာပြိုခြင်းအစရှိသောဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်ချောင်းရေလျှံသည်ဟုဆိုထားပါ က ထိုသတ်မှတ်ထားသောချောင်း၏ရေကြီးမှုအရေးပေါ်သတင်းကိုထုတ်ပြန်ပေးသည်။
သည်းထန်စွာနှင့်ကျခြင်းအရေးပေါ်သတင်း	သည်းထန်စွာနှင့်ကျခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။
လေမုန်တိုင်းအရေးပေါ်သတင်း	လေမုန်တိုင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

■ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

<p>နှင်းမုန်တိုင်းအရေးပေါ်သတင်း</p>	<p>နှင်းနှင့်တကွလေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာမှုဖြစ်သည်။</p> <p>လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်အပြင်နှင်းကျမှုကြောင့်အမြင်ဝေဝါးခြင်းဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်</p> <p>ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးသည်။(နှင်း+လေပြင်း)မဟုတ်ပဲသည်းထန်စွာနှင်းကျခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုကိုနှင်းမုန်တိုင်းအရေးပေါ်သတင်းဟုခေါ်သည်။</p>
<p>လှိုင်းလုံးအရေးပေါ်သတင်း</p>	<p>ရေလှိုင်းကြီးခြင်းများကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာမှုဖြစ်သည်။</p> <p>။ရေလှိုင်းကြီးနှင့်</p> <p>ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်သောဆူနာမီသည်လုံးဝမတူညီပါ။</p>
<p>ဒီရေအရေးပေါ်သတင်း</p>	<p>မုန်တိုင်းနှင့်လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းကြောင့် ဒီရေတက်မှု</p> <p>ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်</p> <p>သည်။</p>

သတိပေးသတင်း

<p>မိုးကြီးနိုင်ကြောင်းသတိပေးသတင်း</p>	<p>မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။</p> <p>ထိုဘေးအန္တရာယ်များမှာရေကြီးမှု၊မြေပြိုမှုတို့ဖြစ်သည်။မိုးရစ်သွားသော်လည်းမြေပြိုမှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါကသတိပေး</p> <p>သတင်းကိုဆက်လက်ထုတ်လွှင့်ပေးသည်။</p>
-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

■ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

<p>ရေကြီးမှုသတိပေးသတင်း</p>	<p>မိုးကြီး၊အချိန်ရှည်မိုး၊နင်းအရည်ပျော်မှုကြောင့်ချောင်းရေလျှံကာကြီးမားသောဘေးဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်</p> <p>ကြေညာပေးခြင်းဖြစ်သည်။၎င်းကြောင့်ဖြစ်သောကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်များမှာချောင်းရေလျှံခြင်း၊ကမ်းတိုက်စားခြင်း</p> <p>တာပြိုခြင်းအစရှိသောဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်ချောင်းရေလျှံသည်ဟုဆိုထားပါက ထိုသတ်မှတ်ထားသောချောင်း၏ရေကြီးမှုသတိပေးသတင်းကိုထုတ်ပြန်ပေးလိမ့်မည်။</p>
<p>နင်းသည်ထန်စွာနင်းကျခြင်းသတိပေးသတင်း</p>	<p>နင်းသည်ထန်စွာကျခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။</p>
<p>လေမုန်တိုင်းသတိပေးသတင်း</p>	<p>လေမုန်တိုင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။</p>
<p>နင်းမုန်တိုင်းသတိပေးသတင်း</p>	<p>နင်းနှင့်တကွလေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာမှုဖြစ်သည်။</p> <p>လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကြောင့်ဖြစ်သောဘေးအန္တရာယ်အပြင်နင်းကျမှုကြောင့်အမြင်ဝေဝါးခြင်းဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း</p> <p>ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးသည်။(နင်း+လေပြင်း)ကြောင့်မဟုတ်ပဲသည်ထန်စွာနင်းကျခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ် ကြောင်း</p> <p>ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုကိုနင်းမုန်တိုင်းသတိပေးသတင်းဟုခေါ်သည်။</p>
<p>လှိုင်းလုံးသတိပေးသတင်း</p>	<p>ရေလှိုင်းကြီးများကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာမှုဖြစ်သည်။</p> <p>ရေလှိုင်းကြီးခြင်းနှင့်လျင်မြန်စွာဖြစ်သောဆူနာမီသည်လုံးဝမတူညီပါ။</p>
<p>ဒီရေသတိပေးသတင်း</p>	<p>မုန်တိုင်းနှင့်လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။</p>
<p>မြူထူထပ်မှုသတိပေးသတင်း</p>	<p>မြူထူထပ်စွာကျဆင်းမှုကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်ယာဉ်ကြောနှင့်ပတ်သတ်သောဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်လေ့ရှိသည်။</p>
<p>မိုးကြီးသတိပေးသတင်း</p>	<p>မိုးကြီးကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။မိုးကြီးပစ်မှုကြောင့်ရုတ်တရက်</p> <p>လေပြင်းနှင့်မိုးသီးကြွမှုတို့၏ဘေးအန္တရာယ်ကိုပူးတွဲသတိပေးကြေညာလေ့ရှိသည်။</p>
<p>နင်းပြိုကျမှုသတိပေးသတင်း</p>	<p>နင်းပြိုကျမှုကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။</p>

ဘာသာစကားပေါင်းစုံနေထိုင်မှုလမ်းညွှန်



P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

■ P အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ထိပ်သို့

နှင်းအရည်ပျော်မှုသတိပေးသတင်း	နှင်းအရည်ပျော်မှုကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။
အပူခြောက်သွေ့လွန်ခြင်း သတိပေးသတင်း	လေခြောက်သွေ့လွန်မှုကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြေညာပေးမှု ဖြစ်သည်။အများအားဖြင့်မီးလောင်မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။
အအေးလွန်မှုသတိပေး သတင်း	အအေးလွန်မှုကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။အ များအားဖြင့်လယ်ယာ စိုက်ပျိုးရေးထိခိုက်မှုများ၊ဆောင်းတွင်းရေပိုက်ကွဲထွက်မှုများဖြစ်လေ့ရှိသည်။
ရေခဲခြင်းသတိပေးသတင်း	ရေခဲခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။အများ အားဖြင့်သတင်းပို့ကြီးနှင့် မီးကြိုးများ၊သင်္ဘောကိုယ်ထည်များဘေးဖြစ်လေ့ရှိသည်။
နှင်းကျခြင်းသတိပေးသတင်း	နှင်းကျခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။အမျ ဘေးအားဖြင့်ကြေးနန်းကြိုးနှင့် မီးကြိုးများ၊သင်္ဘောကိုယ်ထည်များဘေးဖြစ်လေ့ရှိသည်။
နှင်းခဲခြင်းသတိပေးသတင်း	နှင်းခဲခြင်းကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီးကြေညာပေးမှုဖြစ်သည်။အများ အားဖြင့်အစောပိုင်းခဲခြင်းနှင့် နောက်ပိုင်းခဲခြင်းကြောင့်လယ်ခင်းယာခင်းများဘေးဖြစ်လေ့ရှိသည်။

(2) မြို့နယ်ရုံးမှသတင်းရယူခြင်း

လေ၊ရေ၊ငလျင်စသောသဘာဝဘေးများဖြစ်ပွားလျှင်၊ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလျှင်မြို့နယ်ရုံးများမှစစ်ကောက် အသုံးပြု၍ ဘေးအန္တရာယ်မှ ရှောင်ရန်ကြေညာပေးသည်။တီဗွီ၊ရေဒီယိုနှင့်တကွမြို့နယ်ရုံးမှသတင်းထုတ်လွှင့်မှုကိုနားထောင်ပြီးသတင်းရယူပါ။





2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

2-7 ဘေးကင်းရာသို့ရှောင်ခြင်း

(1) ဘေးကင်းလွတ်ရာနေရာများမှတ်သားခြင်း

ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း	ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်နေအိမ်များပျက်စီးပြီးအိမ်ခြေမဲ့သူများကခိုလှုံနေထိုင်ရာနေရာဖြစ်သည်။ မူလတန်းနှင့်အလယ်တန်းကျောင်း၏အားကစားရုံ၊ ပြည်သူ့ခန်းမများ။
ယာယီ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင်တခဏတာဘေးကင်းအောင်ရှောင်ရသောနေရာဖြစ်သည်။ ကြီးမားသောဘေးရှောင်ရန်နေရာသို့သွားရန်စုဝေးရာနေရာလည်းဖြစ်သည်။အနီးနားရှိပန်းခြံ၊ကွင်းပြင်စသောနေရာ။
ကြီးမားသော ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း	ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်မီးလောင်ပြီး၊ဧရိယာကျယ်ပြန့်စွာကူးစက်စဉ်တွင်မီးဘေးရှောင်ရမည့်နေရာဖြစ် သည်။ရွာ၊ရပ်ကွက်၊မြို့နယ်မှသတ်မှတ်ထားသောပန်းခြံကြီးများသည်ကျယ်ပြန့်စွာမီးလောင်ကျွမ်းမှုဘေးမှလွတ် မြောက်ရန်လုံလောက်ကျယ်ပြန့်သောနေရာဖြစ်သည်။ ပန်းခြံကြီးနှင့်ကျယ်ပြန့်သောကွင်းပြင်စသည့်နေရာများ။

ဘေးကင်းလွတ်ရာနေရာတွင် လူကအစိမ်းရောင်အဝိုင်းကို နင်းပြေးနေပုံပါသော ဆိုင်းဘုတ်ကပ်ထားသည်။

ဘေးအန္တရာယ်မှ ကြိုတင်ကာကွယ်ပြင်ဆင်ရန် မြို့နယ်ရုံးမှ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံကို ရယူပြီး၊ မိမိနေထိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ယာယီဘေးရှောင်နေရာ၊ ကြီးမားသောဘေးရှောင်နေရာကို မှတ်သားထားပြီး၊ အိမ်မှထွက်ခွာသွားရာလမ်းကြောင်းကိုမှတ်သားထားပါ။



(2) ဘေးရှောင်ရန်သတိပေးခြင်းနှင့်ညွှန်ကြားချက်

မိမိနေထိုင်သောမြို့နယ်တွင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစဉ် (သို့) ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေရှိသောအခါတွင် မြို့နယ်ဥက္ကဋ္ဌက ဘေးရှောင်ရန် သတိပေးခြင်းနှင့် ညွှန်ကြားချက်ကို တပြန်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ထုတ်ပြန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။ သို့သော် အနီးနားတွင် မီးလောင်မီးခိုးထွက်နေခြင်း၊အိမ်ထဲသို့ရေဝင်လာခြင်းစသည်တို့နှင့်ကြုံတွေ့ပါကကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပြီးလွတ်ကင်းရာသို့ရှောင်ပါ။

(3) ဘေးအန္တရာယ်မှရှောင်နည်း

ပစ္စည်းများအနည်းငယ်သာယူဆောင်ပြီးလမ်းလျှောက်ကာဘေးရှောင်မှုသည်အခြေခံဖြစ်သည်။ကလေးနှင့်သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရှိသူများရှိပါကအချင်းချင်းဝိုင်းဝန်းကူညီကာဘေးအန္တရာယ်မှလွတ်ကင်းရာသို့ရှောင်နေရန်။