|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 6 | 大雪や寒波の時の留意点 | နှင်းအကြီးအကျယ်ကျခြင်းနှင့် အအေးလှိုင်းကျရောက်ခြင်း ဆိုင်ရာ မှတ်သားရန်အချက် |
| 大雪や寒波（急激に寒くなること）の時は、道路が滑りやすくなったり、電車などが止まることがあるので、外出するのはやめてください。  もし、外に出るときは、雪ですべらないように、  〇滑りにくい靴を履く  〇荷物はリュックにまとめて、両手が使えるようにする  〇ちいさな歩幅で歩く  〇靴の裏全体をつけて歩く  〇時間に余裕をもって歩く ようにしてください。  また、屋根など高い所から雪がまとまって落ちてくることがあります。頭上にも注意しましょう。  二輪車（バイクや自転車）は転倒のおそれが非常に高いため、運転しないでください。  公共交通機関を利用する場合は、普段より時間がかかり、混雑することが予想されます。運行情報や迂回ルートを確認してから行動しましょう。  いずれの移動手段でも、大雪のピーク時に行動すると、大きなケガにつながったり、帰宅困難になったりします。慎重に行動してください。 | နှင်းအကြီးအကျယ်ကျခြင်းနှင့် အအေးလှိုင်းကျရောက်ခြင်း (ရုတ်တရက်အေးလာခြင်း) ဖြစ်သည့်အခါ လမ်းများ ချော်လွယ်ခြင်း၊ ရထားစသည်များ ရပ်တန့်ခြင်း ရှိသဖြင့် အိမ်ပြင်ထွက်ခြင်း မပြုပါနှင့်။  အကယ်၍ အိမ်ပြင်ထွက်ခဲ့လျှင် နှင်းကြောင့် ချော်မလဲစေရန်  〇အလွယ်တကူ မချော်သည့် ဘွတ်ဖိနပ်စီးခြင်း  〇ပစ္စည်းများကို ကျောပိုးအိတ်တွင် စုထည့်ပြီး လက်နှစ်ဘက်စလုံး အသုံးပြုနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း  〇ခြေလှမ်းကျဉ်းကျဉ်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း  〇ခြေဖဝါး တစ်ပြင်လုံးဖြင့် ဖိနပ်ကိုနင်း၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း  〇လုံလုံလောက်လောက် အချိန်ယူ၍ အေးအေးဆေးဆေး လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည်များ လုပ်ဆောင်ပါ။  ထိုအပြင် အိမ်ခေါ်မိုးစသည့် အမြင့်နေရာမှ နှင်းများစုပြုံ ကျလာတတ်ပါသည်။ ခေါင်းပေါ်မှ အနေအထားကိုလည်း သတိထားကြပါစို့။  နှစ်ဘီးတပ်ယာဉ် (ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီး) သည် လဲကျနိုင်ခြေ အထူး မြင့်မားသဖြင့် မစီးပါနှင့်။  အများသုံးလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး အသုံးပြုသည့်အခါ ပုံမှန်ထက် အချိန်ပိုကြာပြီး လူကျပ်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ ပြေးဆွဲမှုသတင်းအချက်အလက်ကို အတည်ပြု၍ သွားလာကြပါစို့။  မည့်သည့် သွားလာရေးနည်းလမ်းမဆို နှင်းအကြီးအကျယ်ကျခြင်း အဆိုးဆုံးအချိန်တွင် အသုံးပြုပါက ကြီးမားသည့် ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်ပြန်ရန် အခက်တွေ့ခြင်းများ ကြုံရနိုင်ပါသည်။ အထူးသတိပြု၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ |