



## 2 သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့လျှင်

### 2-5 ဘေးမှကြိုတင်ကာကွယ်ပြင်ဆင်မှု

(1) ကိုယ်ပိုင်အရေးပေါ်ကတ် (1-2 အရေးပေါ်အခြေအနေပြင်ဆင်မှုတွင်ကြည့်ရန်)

(2) ဘေးရှောင်ရာတွင် အဓိကယူဆောင်သွားရမည့်ပစ္စည်းများစာရင်း

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

#### ● အရေးပေါ်ယူဆောင်ရမည့်ပစ္စည်းစာရင်း

<b>အရေးကြီးပစ္စည်း</b>	<b>ခါတ်မီး</b>
<input type="checkbox"/> ကတ်အမျိုးအစား <input type="checkbox"/> ငွေ <input type="checkbox"/> ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်မိတ္တူ <input type="checkbox"/> ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်မိတ္တူ	<input type="checkbox"/> လက်နှိပ်ခါတ်မီးငယ် <input type="checkbox"/> အပိုခါတ်ခဲ
<b>အစားအသောက်</b>	<b>ဆေး</b>
<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
<b>ရေဒီယိုအမျိုးအစား</b>	<b>တခြားသောပစ္စည်း</b>
	<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။

