

အထောက်အကူအညီအဖွဲ့အစည်းများအား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
အထောက်အကူအညီအဖွဲ့အစည်းများအား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
အထောက်အကူအညီအဖွဲ့အစည်းများအား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး အဖွဲ့အစည်း (FEMA) - www.ready.gov
အမေရိကန် ကြားဖြတ်အသင်း (American Red Cross) - www.redcross.org
အထောက်အကူအညီအဖွဲ့အစည်းများအား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

အထောက်အကူအညီအဖွဲ့အစည်းများ

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း - ဒုက္ခသည်များအတွက် လမ်းညွှန်

ဤ လက်ကမ်းစာစောင်ကို ဖတ်ပြီး လိုလိမယ်မယ် သိမ်းထားပါ



ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ရုံး
လူသားဆိုင်းရာ ဝန်ဆောင်မှုများ အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး ရုံး



Photo courtesy UNHCR



**9-1-1
အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်**

မီးလန့်ခြင်း၊ ဓါးပြမှု သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာ (ဥပမာ အသက်ရှူရပ်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း သို့မဟုတ် မရပ်မနား သွေးထွက်ခြင်း) စသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပွားလာပါက မည်သည့် ဖုန်းဖြင့်မဆို 9-1-1 သို့ ခေါ်ပါ။ မှန်ကန်သော အကူအညီ အမျိုးအစားကို သင် ရရှိနိုင်ရန် ရဲ့၊ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ် စသဖြင့် မည်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့အား ပြောပြပါ။ သင် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောနိုင်ပါကလည်း ဖုန်းခေါ်ရန် နှောင့်နှေးမနေပါနှင့်။ သင့်ကို ၎င်းတို့ အကူအညီ ပေးနိုင်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေ အရေးပေါ်အခြေအနေများ အပြင် သဘာဝ သို့မဟုတ် သဘာဝ မဟုတ်သော ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် အတိုင်းအတာ ကြီးမားသော အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ် အမြောက်အများသည် အပူရှိန်၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား နှင့် ဆက်သွယ်ရေးလှိုင်းတို့ကို ပြတ်တောက်စေနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့မှာ သဘာဝကြောင့် ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ် ဥပမာအချို့ ဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားစဉ် အချိန်အတွင်း သင့် မိသားစု နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် မည်သည့် အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည် နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြံဉာဏ်အချို့ ဖြစ်သည်။ အခြား သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် ဥပမာများတွင် ရေကြီးခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်း၊ အပူရှိန် အလွန်ပြင်းထန်ခြင်း နှင့် မြေပြိုခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

<http://www.ready.gov/natural-disasters> တွင် ပိုမို လေ့လာပါ။

လေဆင်နာမောင်း - ဆိုသည်မှာ ကတော့ (ရေစစ်) ပုံသဏ္ဍာန် ရှိသည့် တိမ်သည် ကောင်းကင်မှ မြေပြင်ပေါ်သို့ ဆင်းသက်ပြီး ကုန်းမြေပေါ်တွင် တိုက်ခတ်သော အလွန်အားပြင်းသည့် လေပြင်းမုန်တိုင်း ဖြစ်သည်။ လေဆင်နာမောင်းများသည် အဆောက်အဦများကို ပြိုကျပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။



- အကယ်၍ သင် နေထိုင်သည့် နေရာတွင် လေဆင်နာမောင်း သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားပါက ချက်ချင်း အကာအကွယ် ယူပါ!
- အဆောက်အဦး တစ်ခုအတွင်း ရောက်နေပါက အောက်ဆုံးထပ် (မြေညီထပ်) သို့ ဆင်းပါ။ ပြတင်းပေါက်များ နှင့် တံခါးများ အနီးတွင် မနေပါနှင့်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အများစုမှာ အပေါ်မှ ပြုတ်ကျသော အကျိုးအပွဲများကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် သင့်ရဲ့ ဦးခေါင်းကို လုံခြုံအောင် ကာကွယ်ထားပါ။

သင် အဆင်ပြေကြောင်း အိမ်နီးနားချင်းများအား အသိပေးရန် ဤအရာကို ပြတင်းပေါက်တွင် ကပ်ထားပါ



HELP

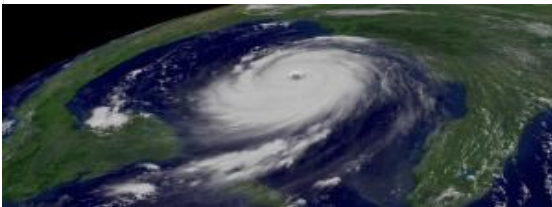
မြေငလျင် - ဆိုသည်မှာ မြေကြီး တုန်လှုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ မြေငလျင်များသည် မြေကြီးကို အက်ကွဲစေပြီး အဆောက်အဦးများကို ပြိုကျစေနိုင်သည်။

3



- အကယ်၍ သင် အိမ်ထဲတွင် ရှိနေပါက မြေပေါ်သို့ ဝပ်ပါ။ ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ အောက်သို့ ဝင်ပြီး အကာအကွယ် ယူပါ။ မြေငလျင် တုန်ခါမှု မရပ်မချင်း မထပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင် အိမ်အပြင်တွင် ရှိနေပါက မြေငလျင် တုန်ခါမှု မရပ်မချင်း ကွင်းပြင်ထဲတွင် နေပါ။ အဆောက်အဦးများ၊ ဓါတ်တိုင်များ နှင့် လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများ နှင့် ဝေးဝေးတွင် နေပါ။

ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း - ဆိုသည်မှာ လေပြင်းများ၊ ထစ်ချွန်းမိုး နှင့် မြင့်မားသော လှိုင်းလုံးများဖြင့် သမုဒ္ဒရာတွင် တိုက်ခတ်သော မုန်တိုင်းများ ဖြစ်သည်။ ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း နှင့် ရေကြီးခြင်းတို့ကြောင့် အဆောက်အဦးများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။



- အကယ်၍ ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်နိုင်ခြေ ရှိပါက မည်သည့် အရာတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြောင်းကို ရေဒီယို သို့မဟုတ် တီဗွီမှ နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် အင်တာနက်တွင် ကြည့်ပါ။
- အိမ်ထဲတွင် နေပါ။ ပြတင်းပေါက်များ နှင့် တံခါးများ အနီးတွင် မနေပါနှင့်။
- ဒေသခံ အာဏာပိုင်များက ညွှန်ကြားသည့်အခါ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။

ဆောင်းတွင်း မုန်တိုင်း နှင့် အအေးခတ် လွန်ကဲခြင်း - ဆိုသည်မှာ အလွန် နှင်းကျခြင်း၊ အပူချိန် အလွန် လျော့နည်းခြင်း၊ ပြင်းထန်သော လေများ တိုက်ခတ်ခြင်း နှင့် ရေခဲဖုံးလွှမ်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။



- မုန်တိုင်း တိုက်ခတ်နေစဉ် အိမ်ထဲတွင် နေပါ။
- ခြောက်သွေ့အောင်နေပါ။ စိုစွတ်သော အဝတ်များကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် လျော့ကျစေနိုင်သည်။
- ရေခဲဖုံးလွှမ်းနေသော လမ်းများသည် ယာဉ်မတော်တဆမှုများကို ဖြစ်ပွားစေတတ်သဖြင့် မလိုအပ်ဘဲ ကားမမောင်းပါနှင့်။
- နေအိမ်ကို အပူပေးရန် မီးဖိုများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

အောက်ပါတို့မှာ သဘာဝ မဟုတ်သော ဘေးအန္တရာယ် ဥပမာများ ဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားစဉ် အချိန်အတွင်း သင့် မိသားစု နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် မည်သည့် အရာတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည် နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြံဉာဏ်အချို့ ဖြစ်သည်။ အခြား ဥပမာများထဲတွင် နျူးကလီးယား ဓါတ်ပေါင်းဖို မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်းများ၊ မီးပျက်ခြင်း နှင့် အကြမ်းဖက်သူများ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ <http://www.ready.gov/accidental-emergencies> တွင် ပိုမို လေ့လာပါ

ဓါတု ဘေးအန္တရာယ်များ - အချို့သော ဓါတုပစ္စည်းများ မတော်တဆ ပျံ့နှံ့သွားပါက ၎င်းတို့သည် အဆောက်အဦများကို ပျက်စီးစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ပေါက်ကွဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အခြား အခြေအနေများတွင် ဓါတုပစ္စည်းကို သင် မြင်တွေ့နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အနံ့ခံနိုင်ခြင်း မရှိပါ။



- မည်သည့် အရာတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြောင်းကို ရေဒီယို သို့မဟုတ် တီဗွီမှ နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် အင်တာနက်တွင် ကြည့်ပါ။
- ဒေသခံ အာဏာပိုင်များက ညွှန်ကြားသည့်အခါ ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွေ့ပါ။
- အိမ်ထဲတွင် နေရန် နှိုးဆော်ထားပါက ပြတင်းပေါက်များ နှင့် တံခါးများ အားလုံးကို ပိတ်ပါ။ အပြင်သို့ စိမ့်ထွက်နိုင်သော အပေါက်များကို ပိတ်ပါ။

အိမ်မီးလောင်ခြင်း - အမေရိကန်နိုင်ငံသားများသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အိမ်မီးလောင်သည့် အန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ လျင်မြန်စွာ မီးကူးစက်နိုင်သောကြောင့် အိမ်ပြင်သို့ ပြေးထွက်ရန် သင်၌ စက္ကန့်ပိုင်းသာ အချိန်ရှိပါသည်။



- မီးခိုး အာရုံခံကိရိယာ အသံမြည်သည့်အခါ အိမ်ပြင်သို့ အလျင်အမြန် ထွက်ပါ။
- Iမီးခိုးများ ရှိနေပါက မီးခိုးများ အောက်မှ ထွက်ပေါက် ရှိရာသို့ ဝပ်သွားပါ။
- Iသင့် အင်္ကျီပေါ်တွင် မီးစွဲပါက မြေပေါ်တွင် လှဲချပါ။ သင့် မျက်နှာကို လက်ဖြင့် အုပ်ပြီး မီးမငြိမ်းမချင်း လှူးလှိမ့်ပါ။ ဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်း ခံယူပါ။
- အပေါက်များ နှင့် အက်ကွဲနေသည့် နေရာများကို ဖုံးအုပ်ပါ။ 9-1-1 သို့ ဖုန်းဆက်ပြီး သင် မည်သည့် နေရာမှာ ရှိနေသည်ကို ပြောပြပါ။

မီးခိုး အာရုံခံကိရိယာများသည် မျက်နှာကြက်များပေါ်တွင် ရှိသည်။ မီးခိုးကို အာရုံခံမိသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် အသံကျယ်လောင်စွာ အချက်ပေးမည်။ ဓါတ်ခဲအား ရှိမရှိ သေချာ စစ်ဆေးပြီး နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဓါတ်ခဲအသစ် လဲပေးပါ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း!

ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားနေစဉ် သင့်ရဲ့ အိမ်တွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ပြတ်တောက်နေနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်မီးဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ပူနွေးအောင် ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာ ချက်ပြုတ်ခြင်းစသည့် နည်းလမ်း အချို့ တို့ကြောင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်ခြင်း မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ကြောင်း နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် မည်သည့် အရာတို့ကို သင် ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ဤ စာမျက်နှာတွင် ရှင်းပြထားသည်။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အနံ့အရသာ မခံနိုင်၊ မမြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတ်ငွေ့ ဖြစ်ပြီး ထိုဓါတ်ငွေ့ကို အမြောက်အများ ရှူရှိုက်မိပါက အသက်ပါ သေဆုံးစေနိုင်သည်။ လောင်စာများ လောင်ကျွမ်းသည့်အခါ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် ဓါတ်ငွေ့ ထွက်လာသည်။ အိမ်ထဲတွင် လောင်စာများကို လောင်ကျွမ်းစေပါက နေအိမ်ထဲတွင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် ဓါတ်ငွေ့များ စုဝေးနေပြီး အသက်ကိုပါ သေဆုံးစေနိုင်သည်။

- နေအိမ်ကို အပူပေးရန် ဂက်စ်အိုး မီးဖိုကို လုံးဝ အသုံးမပြုပါနှင့်။
- နေအိမ်ထဲတွင် မီးသွေး သို့မဟုတ် ဂက်စ်မီးဖိုဖြင့် မီးလှုံခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- နေအိမ်၊ ကားဂိုဒေါင် သို့မဟုတ် ကားထားရန် အဖိထဲတွင် အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်နိုင်သော မီးစက်ကို လုံးဝ အသုံးမပြုပါနှင့်။ အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်နိုင်သော မီးစက် ဆိုသည်မှာ ဓါတ်ဆီဖြင့် လည်ပတ်ပြီး မီးပျက်သည့်အခါ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားသုံး စက်ပစ္စည်းအချို့ကို လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးနိုင်သည့် စက်ဖြစ်သည်။
- ဖွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက်များ နှင့် လေဝင်လေထွက် အပေါက်များ နှင့် ဝေးသည့် နေရာ နှင့် အိမ်အပြင်တွင်သာ မီးစက်ကို အသုံးပြုပါ။
- ကောင်းမွန်သော မီးခိုးခေါင်းတိုင် မရှိဘဲ မီးမဖွေးပါနှင့်။
- သင့် နေအိမ်တွင် ကောင်းမွန်သော ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် နှင့် မီးခိုး အာရုံခံကိရိယာ တပ်ဆင်ထားပါ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်သည့် လက္ခဏာများ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မအိမသာဖြစ်ခြင်း။

အကယ်၍ သင် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ အဆိပ်သင့်နေသည်ဟု ထင်ပါက - အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး လေကောင်းလေသန့်ကို ရှုပါ။ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ အာရုံခံကိရိယာများ နှင့် မီးခိုး အာရုံခံကိရိယာများကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကိရိယာ တစ်လုံးတည်းတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းထားသည့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့မှာ သီးခြား ကိရိယာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သည့် ကိရိယာ အမျိုးအစား သင့် အိမ်တွင် ရှိသည်ကို သိအောင် လုပ်ထားပါ။



မိသားစုဝင်များ ထိခိုက်အာရုံရာ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ -

- လူတစ်ဦး အလွန် သွေးထွက်နေပါက ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ဖိထားပြီး အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါက သွေးထွက်နေစေရန် ဒဏ်ရာရသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းကို ပင့်ထားပေးပါ။
- ထိုသူကို မစိုးရိမ်ရန် အားပေးပြီး လုံခြုံစွာ ထားပါ။
- ထိုသူကို နွေးထွေးအောင် လုပ်ပေးပါ။
- 9-1-1 သို့ ဖုန်းဆက်ပြီး အကူအညီတောင်းပါ။

သင့်ရဲ့ နေအိမ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း -

- ရေဒီယို သို့မဟုတ် တီဗွီ သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှ သတင်းများကို ကြည့်ရှုနားဆင်ပါ။
- သယ်ဆောင်နိုင်သော မီးသတ်ဘူးကို အသုံးပြုပြီး အသေးအမွှား မီးများကို ငြိမ်းသတ်ပါ။
- ဘေးအန္တရာယ် မကြုံတွေ့မီ ရေ၊ လျှပ်စစ်မီး နှင့် ဂက်စ်ကို မည်ကဲ့သို့ ပိတ်နည်းကို လေ့လာပါ။
 - ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနေစဉ် သောက်သုံးရေများ ညစ်ညမ်းနေတတ်သည်။ ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်ပြီဟု အာဏာပိုင်များက မပြောမချင်း သင့် အိမ်တွင် လာသော ရေကို ပိတ်ထားပါ။
 - လျှပ်စစ်မီးပွားများကို သင် တွေ့ပါက ပင်မ လျှပ်စစ် သေတ္တာ (မိန်း) သို့မဟုတ် ဖျူး သေတ္တာတွင် လျှပ်စစ်မီးကို ပိတ်ပါ။
 - စိမ့်ထွက်နေသော ဓါတ်ငွေ့ကြောင့် ပေါက်ကွဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဓါတ်ငွေ့ စိမ့်ထွက်နေပါက ၎င်းသည် ဘဲဥပုပ်အနံ့ ရှိသည်။ အကယ်၍ ဓါတ်ငွေ့အနံ့ရပါက သို့မဟုတ် လေမှတ်သည့် အသံ သို့မဟုတ် ရှူးဆိုသည့် အသံကို ကြားရပါက ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပြီး အပြင်သို့ ထွက်ပါ။ အိမ်နီးနားချင်း အိမ်မှ ဂက်စ် ကုမ္ပဏီထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ အကယ်၍ ဂက်စ်ကို သင် ပိတ်လိုက်ပါက ဂက်စ် ကုမ္ပဏီကသာ ၎င်းကို ပြန်ဖွင့်သင့်ပါသည်။



စတင် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကြိုတင် စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပွားမီ သင် အဆင်သင့်ပြင်ထားနိုင်ပါသည်။ သင် နှင့် သင့် မိသားစုအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုမှသာ အကူအညီ မရောက်မီ ၎င်းတို့ မည်သည့် နေရာကို သွားရမည်၊ မည်သည့် အရာတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိမည် ဖြစ်သည်။ နောက်လာမည့် စာမျက်နှာ အနည်းငယ်တွင် မည်ကဲ့သို့ အဆင်သင့် ပြင်ဆင်နည်း နှင့် လုံခြုံဘေးကင်းစွာ နေနည်း နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သင် နေထိုင်သော နေရာတွင် မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ရှိသည်ကို သိအောင် လုပ်ပါ။ ထို ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုချင်းစီအတွက် မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားရမည့် အကြောင်း အချက်အလက်များကို ရယူပါ။ ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ပွားမီ၊ ဖြစ်ပွားနေစဉ် နှင့် ဖြစ်ပွားပြီးနောက် မည်သည့် အရာတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြောင်းကို သင့် မိသားစုအား ပြောပြပါ။ သင့်ရဲ့ နေအိမ်/အဆောက်အဦးထဲတွင် မည်သည့် နေရာတွင် ထွက်ပေါက်များ နှင့် မီးသတ်ဘူးများ ရှိသည်ကို အယောက်တိုင်း သိရှိစေရန် သေချာ ပြောပြထားပါ။

အကယ်၍ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် သင် နှင့် သင့် မိသားစု လူစုကွဲသွားပြီး အိမ်သို့ မပြန်နိုင်ပါက မည်သည့် နေရာတွင် ဆုံတွေ့ကြမည့် အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။ ဆုံတွေ့ကြမည့် နေရာကို ဤနေရာတွင် ရေးချပါ- _____

အကယ်၍ သင် အိမ်တွင် မနေနိုင်ပါက သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် အကူအညီပေးသူ တစ်ဦး နှင့် နေရန် စဉ်းစားထားပါ။ ၎င်းတို့ရဲ့ အချက်အလက်များကို ဤနေရာတွင် ရေးချပါ -
 နာမည် - _____ ဖုန်း - _____ လိပ်စာ - _____

အချို့သော ဘေးအန္တရာယ်များ ပြီးဆုံးသည့်အခါ အရေးပေါ် ခိုလှုံရာနေရာများကို ထူထောင်ထားတတ်ပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာတစ်ခုသို့ သင် သွားရောက် သင့်မသင့်ကို သတင်းမီဒီယာ သို့မဟုတ် သင် သိသော လူများထံမှ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

အကယ်၍ ဘေးအန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးမားပြီး လူပေါင်းများစွာကို ထိခိုက်စေပါက အရေးပေါ် လုပ်သားများသည် သင့်ကို ချက်ချင်း အကူအညီ ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အနည်းဆုံး 4 ရက် အထိ သင့် မိသားစု နှင့် သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြီးမားသည့် ပမာဏကို မူတည်ပြီး သင် အဆင်သင့်ဖြစ်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ခြင်း -

နေအိမ်တွင် ထားရန် အရေးပေါ် အသုံးအဆောင် သေတ္တာကို ပြင်ဆင်ထားပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက နေအိမ်တွင် တစ်နေရာတည်း၌ ရှိထားရမည့် ပစ္စည်းများ -

- ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာ (ဆေးသေတ္တာထဲတွင် ပတ်တီးများ၊ ပဋိဇီဝ လိမ်းဆေး၊ ကတ်ကြေး၊ ဇာနည်၊ ပိတ်ကျဲ ပတ်တီးများ နှင့် အလိပ်များ၊ ပိုးသတ်ထားသော အဝတ်စများ ပါဝင်ရမည်)



- ဓါတ်ခဲဖြင့် ဖွင့်သော သို့မဟုတ် လက်ဖြင့် လှည့်ပေးရသော ရေဒီယို (ဓါတ်ခဲအား ကုန်သွားပါက လိုရမယ်ရ)



- ဓါတ်မီးများ နှင့် ဓါတ်ခဲများ



- အကူအညီ ရဖို့ အချက်ပေးရန် ဝီစီ



- အလွန်ကပ်သော တိပ်ခွေ



- စာရွက် နှင့် ခဲတံ/ဘောပင်များ



- ဆေးဝါးများ



- ကြံ့ခိုင်သော ရှူးဖိနပ်များ နှင့် လက်အိတ်များ

- ဆီသွတ်ဘူး/အစာခြောက် အပို နှင့် ဘူးဖွင့်တံ

- ကလေး အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ



- အမှိုက်အိတ်များ နှင့် ကလေး ပိတ်စများ/တစ်ရှူး/ သန့်စင်ရန် စက္ကူလိပ်များ



- ရေမီးခလုတ်များကို ပိတ်ရန် ခွရှင်



- ပိုက်ဆံ အပိုအလို



အနည်းဆုံး 4 ရက်စာ ရေ နှင့် အစားအသောက်များကို ပြင်ဆင်ထားပါ -

- လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့စာ ရေ တစ်ဂါလံ လိုအပ်သည်။
- ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိသားစုတွင် လူ ___ ဦး ရှိပြီး X 4 ရက်စာ = ရေ ___ ဂါလံ လိုအပ်သည်။

အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ

သင့်ရဲ့ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများကို မည်သည့် နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသည်ကို သိအောင် လုပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို တစ်နေရာတည်းတွင် ထားပါက အဆင်ပြေသည်။

သင် အိမ်မှ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်ပါက ထို စာရွက်စာတမ်းများကို သင် နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် အဆင်သင့်ပြင်ထားပါ။

- မွေးစာရင်း/1-94 ပုံစံ
- နိုင်ငံကူးလက်မှတ်/ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်/ဓါတ်ပုံပါသည့် အခြား အထောက်အထား ကတ်ပြားများ
- လူမှုဖူလုံရေး ကတ်ပြားများ
- အာမခံ ကတ်ပြားများ
- ATM/အကြွေးဝယ်ကတ်ပြား မိတ္တူများ နှင့် ဘဏ် အချက်အလက်များ
- ပိုင်ဆိုင်မှု စာချုပ်/အပေါင်စာချုပ် မိတ္တူ
- မကြာသေးမီက အကောက်အခွန် ဖောင်များ
- ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့် မှတ်တမ်းများ
- အခြား စာရွက်စာတမ်းများ - (၎င်းတို့ကို ဖော်ပြပါ) _____



အရေးကြီးသော နာမည်များ နှင့် ဖုန်းနံပါတ်များ

- အိမ်ဖုန်းနံပါတ်၊ မိသားစု ဆဲလ်ဖုန်းများ _____
- _____
- အလှပ _____
- ဆေးခန်း _____
- ဟတ်စတတ် (Head Start) / နေ့ကလေးထိန်း _____
- ကျောင်း _____
- အိမ်ရှင်/အပေါင် ကုမ္ပဏီ _____
- အိမ်/အငှား အာမခံ _____
- ကား အာမခံ _____
- လျှပ်စစ်မီး ကုမ္ပဏီ _____
- ဂက်စ် ကုမ္ပဏီ _____
- ရေ ကုမ္ပဏီ _____
- မြို့ အချက်အလက် _____
- ဘတ်စ်ကား/သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အချက်အလက် _____
- ဘာသာရေး အဆက်အသွယ် _____
- ဆွေမျိုးများ _____
- သူငယ်ချင်းများ _____
- ပြန်လည်နေရာချထားရေး အဖွဲ့ _____
- လူမှုရေး လုပ်သားများ _____

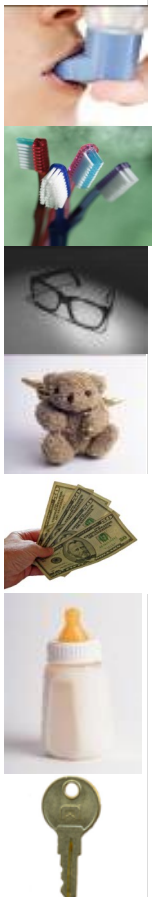


အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ခြင်း -

သယ်ဆောင်သွားရန် အရေးပေါ် သေတ္တာကို ပြင်ဆင်ထားပါ

သင့်ရဲ့ အိမ်မှ ထွက်ခွာရန် လိုအပ်လာပါက အဆင်သင့် ယူသွားရမည့် ပစ္စည်းများ -

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ဆေးဝါးများ (ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသောဆေး နှင့် ဆေးဆိုင်မှ ဝယ်သော ဆေးများ) | <input type="checkbox"/> လဲရန် အဝတ်အစားများ |
| <input type="checkbox"/> ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများ | <input type="checkbox"/> မိုးကာ ပစ္စည်းများ |
| <input type="checkbox"/> ဆဲလ်ဖုန်းများ နှင့် မီးအားသွင်းကြိုးများ | <input type="checkbox"/> ကလေးငယ်များအတွက် အရုပ် (သို့) ဂိမ်း |
| <input type="checkbox"/> တစ်ကိုယ်ရေး ကျန်းမာရေး အသုံးအဆောင်များ (သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး၊ ခေါင်းဘီး) | <input type="checkbox"/> ချော့မော့ရန် အရာဝတ္ထုများ (မုန့်များ၊ တီရစ္ဆာန် အရုပ်၊ စာအုပ်) |
| <input type="checkbox"/> မျက်မှန်များ၊ မျက်ကပ်မှန်များ၊ အံကပ်များ | <input type="checkbox"/> ပိုက်ဆံ နှင့် ချက်လက်မှတ်စာအုပ် |
| <input type="checkbox"/> သက်တောင့်သက်သာရှိသော လမ်းလျှောက်ဝတ် ရှားဖိနပ်များ | <input type="checkbox"/> အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ |
| | <input type="checkbox"/> သော့များ |



မွေးကင်းစကလေးများ နှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများအတွက် အထူး အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ -

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> နို့ဘူး | <input type="checkbox"/> ကလေး ကိုယ်ပူကျဆေးများ/ဆေးထိုးပြွတ် |
| <input type="checkbox"/> သေးခံပိတ်စ | <input type="checkbox"/> ကိုယ်ပူချိန်တိုင်း ပြဒါး |
| <input type="checkbox"/> ကလေး နို့မှုန့်၊ ကလေး အစားအစာ၊ သွားရည်ခံလည်ပတ်များ | <input type="checkbox"/> ချိုလိမ် |
| <input type="checkbox"/> ကလေး အဝတ်စများ | <input type="checkbox"/> ကလေးခြုံ စောင်များ |
| <input type="checkbox"/> အမှိုက်အိတ်များ | <input type="checkbox"/> လက်ဆေးရည် |
| <input type="checkbox"/> သေးခံပိတ်စ အနီကွက် လိမ်းဆေး | |

မိသားစုဝင် အယောက်တိုင်းအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင် အယောက်တိုင်းအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ထိုမှ ဤ အချက်အလက်ကို တစ်နေရာတည်းတွင် သင် ရရှိနိုင်မည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်ရဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ ဆက်သွယ်ရန် ဤ အချက်အလက်ကို သင် ကြည့်ရှုနိုင်မည် သို့မဟုတ် သင် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ မိသားစုအနေဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကို လိုအပ်ပါက အရေးပေါ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ လုပ်သားများကို ဤအရာကို ပြသနိုင်မည်။

• နာမည် - _____	ဓါတ်မတည့်သည့်အရာများ- _____
• ဆရာဝန်/ဆေးခန်း - _____	ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ - _____
• ဖုန်း - _____	_____
• အာမခံ အမျိုးအစား နှင့် နံပါတ် - _____	လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ - _____
_____	_____

• နာမည် - _____	ဓါတ်မတည့်သည့်အရာများ- _____
• ဆရာဝန်/ဆေးခန်း - _____	ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ - _____
• ဖုန်း - _____	_____
• အာမခံ အမျိုးအစား နှင့် နံပါတ် - _____	လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ - _____
_____	_____

• နာမည် - _____	ဓါတ်မတည့်သည့်အရာများ- _____
• ဆရာဝန်/ဆေးခန်း - _____	ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ - _____
• ဖုန်း - _____	_____
• အာမခံ အမျိုးအစား နှင့် နံပါတ် - _____	လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ - _____
_____	_____

မိသားစုဝင် အယောက်တိုင်းအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

• နာမည် - _____	ဓါတ်မတည့်သည့်အရာများ- _____
• ဆရာဝန်/ဆေးခန်း - _____	ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ - _____
• ဖုန်း - _____	_____
• အာမခံ အမျိုးအစား နှင့် နံပါတ် - _____	လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ - _____
_____	_____

• နာမည် - _____	ဓါတ်မတည့်သည့်အရာများ- _____
• ဆရာဝန်/ဆေးခန်း - _____	ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ - _____
• ဖုန်း - _____	_____
• အာမခံ အမျိုးအစား နှင့် နံပါတ် - _____	လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ - _____
_____	_____

• နာမည် - _____	ဓါတ်မတည့်သည့်အရာများ- _____
• ဆရာဝန်/ဆေးခန်း - _____	ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ - _____
• ဖုန်း - _____	_____
• အာမခံ အမျိုးအစား နှင့် နံပါတ် - _____	လက်ရှိ သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးများ - _____
_____	_____