သင်
အသင့်ပြင်ထားပြီး ဖြစ်ပါသလား?

Cass နှင့် Clay နယ်များတွင် ကပ်ဆိုးများနှင့်
အရေးပေါ်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်
သင်သိထားရမည့်အချက်များ

Burmese

မာတိကာ

သတင်း အရင်းမြစ်များ	3
လူမှုဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာ	4
CodeRED	5
အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသောမှတ်ပုံတင်သူများ	6
အစီအစဉ်ချမှတ်ပါ	7
အရေးပေါ် သုံးပစ္စည်းထုပ်ကိုပြုလုပ်ပါ	8
အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ကပ်ဘေး	9
နေရာတွင်ခိုလှုံခြင်း	10
စွန့်ခွာခြင်းနှင့် အများပြည်သူခိုလှုံရာများ	11

အရေးပေါ် အခြေအနေ အမျိုးအစားများ-

လျှပ်စီးနှင့် မိုးကြိုးမုန်တိုင်းများ	12
လေဆင်နှာမောင်းနှင့် ပြတ်ကျနေသော ဓာတ်အားလိုင်းများ	13
အပူလှိုင်းများ	14
ဆောင်းတွင်းမုန်တိုင်းများနှင့် အအေးလွန်ခြင်း	15
မီးဘေးကင်းရေး	16
လျှပ်စစ်မီးပြတ်ခြင်း	17
သဘာဝဓာတ်ငွေ့နှင့်ရုတ်တရက်ရေတက်ခြင်း	18
ဓာတုပစ္စည်း	19
လူထုကျန်းမာရေး	20

သတင်း အရင်းမြစ်များ

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အကူအညီလိုပါက 911 ကို ခေါ်ပါ။ အောက်ပါအရင်းအမြစ်များသည်သင့်အား အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်ချရာတွင် အကူအညီရစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

Cass Fargo အရေးပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲမှု-
Cityoffargo.com/emergencies
701-476-4068

Cass နယ် ရဲအရာရှိ-
Casscountynd.gov
701-241-5800

Clay နယ် အရေးပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲမှု-
Claycountymn.gov
218-299-7357

Clay နယ် လူထုကျန်းမာရေး-
Claycountymn.gov
218-299-5220

Clay နယ် ရဲအရာရှိ-
Claycountynd.gov
218-299-5151

Dilworth: Dilworthcitymn.com
မီး- 218-287-2313
ပုလိပ်- 218-287-2666

Fargo: Cityoffargo.com
မီး- 701-241-1540
ပုလိပ်- 701-241-1437

Fargo Cass လူထုကျန်းမာရေး-
Fargocasspublichealth.com
701-241-1360

Moorhead: Cityofmoorhead.com
မီး- 218-299-5434
ပုလိပ်- 218-299-5120

Moorhead အရေးပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲမှု-
701-299-5433

အနောက်ပိုင်း Fargo-
Westfargo.org
မီး- 701-433-5380
ပုလိပ်- 701-433-5500

American Red Cross:
Redcross.org/local/nd
701-364-1800

ပြည်နယ်တစ်ဝှမ်း သတင်းနှင့်ကိုးကား-
(Minnesota နှင့် North Dakota): 211 ကိုခေါ်ပါ

"မြေကြီးမတူးမီ ဖုန်းခေါ်ပါ"-
Minnesota နှင့် North Dakota-811 ကိုခေါ်ပါ

အဆိပ်အတောက်ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ-
1-800-222-1222

လူမှုဆက်သွယ်ရေး မီဒီယာ

လူမှုဆက်သွယ်ရေး မီဒီယာအသုံးပြုခြင်းက အရေးပေါ်သတင်းများကို လူများများဆီသို့မြန်မြန်ရောက်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ကပ်ဘေး ကျရောက်ပါက ဒေသတွင်း မြို့/နယ်လူမှုဆက်သွယ်ရေး မီဒီယာစင်တာများသည် သတင်းအတွက် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

Cass-Fargo အရေးပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲမှု

Facebook: Cass နယ် အရေးပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲမှု

Dilworth မြို့

Facebook: Dilworth မြို့၊

Twitter: @cityofdilworth

Fargo မြို့

Facebook: Fargo မြို့

Twitter: @cityoffargo

Moorhead မြို့

Facebook: Moorhead မြို့ Minnesota-မြို့ အစိုးရစာမျက်နှာ

Twitter: @cityofmoorhead

West Fargo မြို့

Facebook: West Fargo မြို့ အစိုးရ

Twitter: @CityofWestFargo

Clay နယ် အရေးပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲမှု

Facebook: Clay နယ် ရဲအရာရှိရုံးခန်း

Clay နယ် လူထုကျန်းမာရေး

Facebook: Clay-Wilkin Partner-ship4Health

Fargo Cass လူထုကျန်းမာရေး

Facebook: Fargo Cass လူထုကျန်းမာရေး

Twitter: @FCPH

CodeRED

CodeRED သည် နေထိုင်သူများထံသို့ အီးမေးလ်၊ ဖုန်းစာသား၊ ဖုန်းမှတစ်ဆင့် အကြောင်းကြားနိုင်သော အလိုအလျောက်သတိပေးစနစ် ဖြစ်ပါသည်။

CodeRED သတိပေးချက်များကို အခြေအနေမျိုးစုံတွင် ထုတ်ပြန်ပါသည်။ ၎င်းတွင် သဘာဝကပ်ဘေးများ၊ အကြမ်းဖက် တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုများ၊ ရေတွင် အဆိပ်နှင့်ပိုးမွှားပျံ့နှံ့မှုများ၊ ဓာတုပစ္စည်းယိုဖိတ်မှုများ၊ ကလေးပျောက် သတိပေး၊ အထွေထွေ လူမှုသတိပေးချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ CodeRED တွင် အမျိုးသားရာသီဥတုဌာနမှ ထုတ်ပြန်သောရာသီဥတု ဆိုးရွားမှုသတိပေးချက်များလည်းပါဝင်ပါသည်။

CodeRED စနစ်သို့ ဝင်ရောက်ရန် rrrdc.com/codered/သို့သွားပါ၊ သို့မဟုတ် Cassနယ်အတွက် 701 -476-4068 နှင့် Clayနယ်အတွက် 701-299-5151 ကို ခေါ်ပါ။ သင့်အချက်အလက်များကိုCodeRED သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ရန်သာ အသုံးပြုပါမည်။

သတိပေးချက်များနှင့်စောင့်ကြည့်မှုများ
မုန်တိုင်း စောင့်ကြည့်ခြင်းဆိုသည်မှာ သင့်နေရာတွင် မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေ ရှိသည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ စောင့်ကြည့်ရန် ကြေငြာပါက ဒေသတွင်းရေဒီယိုနှင့် တီဗီဌာနများမှ နောက်ထပ်သတင်းများကို နားဆင်ပါ သို့မဟုတ် www.weather.gov သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ. ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကို သတိပြုပြီး မလိုအပ်ဘဲခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မုန်တိုင်း သတိပေးခြင်း ဆိုသည်မှာ သင့်နေရာသို့ မုန်တိုင်းဦးတည်လာနေပြီသို့မဟုတ် ရောက်နေပြီဟုဆိုလိုပါသည်။ မုန်တိုင်းသတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ပါက ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်သူများမှသင့်ကို အိမ်ထဲတွင်နေရန်အကြံပြုပါသည်- ၎င်းသည် သင့်ကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်ပါသည်။

အပြင်ဘက် သတိပေး ဥဩသံများကကျွန်ုပ်တို့အား ဓာတုယိုဖိတ်မှုများ၊ဆိုးရွားသော ရာသီဥတုနှင့်အပြင်ဘက်အရေးပေါ် အခြေအနေများကို သတိပေးပါသည်။ ဥဩသံမြည်ပါက အထဲသို့ဝင်နေပြီး ဒေသတွင်း ရေဒီယိုနှင့်တီဗွီကို နားထောင်ကာ မည်သည့်ဘေးဖြစ်ပေါ်နေသည်နှင့် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။

ကောင်းကင်သည် ကြည်လင်နေသောကြောင့်မည်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေမျှမရှိဟု မယူဆပါနှင့်။ Fargo, Dilworth နှင့်Moorhead တို့တွင်ဥဩစမ်းသပ်မှုများအားလတစ်လ၏ ပထမဆုံးဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နေ့လည် 1 နာရီတွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ အနောက်ပိုင်း Fargo တွင်ဥဩစမ်းသပ်မှုအား နေ့စဉ် နေ့လည်ပိုင်းတွင်ပြုလုပ်ပါသည်။

အထူး လိုအပ်ချက်များ မှတ်ပုံတင်ခြင်း-

Cass နယ်

မြောက်ပိုင်း Dakota အရေးပေါ်အခြေအနေဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် First-Link နှင့်အတူလုံလောက်စွာ အစီအစဉ်ချမှတ်နိုင်ရန်နှင့် ကပ်ဘေးများကို တုံ့ပြန်နိုင်ရန် လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်ကို ကနဦးဆက်သွယ်တုံ့ပြန်သူများ ထားရှိခြင်းဖြင့် ကပ်ဘေးများအတွင်း လူထုအား အရေးပေါ်အခြေအနေဝန်ဆောင်မှုများကို ကောင်းမွန်စွာဝန်ဆောင်ပေးနိုင်ရန် မှတ်ပုံတင်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။

မသန်စွမ်းများ၊ သက်ကြီးများ၊ ပုံမှန်အခြေနေတွင်ကောင်းမွန်သော်လည်း ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ၊ စသည်တို့သည် ကပ်ဘေးများအတွင်း ဒုက္ခရောက်ကြနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါစိန်ခေါ်မှုသည် အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသည့် အခြားသော လူများအတွက်လည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ အချက်အလက် သိုမှီးရာတွင် သိမ်းဆည်းထားသောပုဂ္ဂိုလ်ရေး အချက်အလက်များသည် လုံးဝလျှို့ဝှက် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုဝန်ဆောင်မှုအတွက် မှတ်ပုံတင်ရန်ပိုမိုသိရှိလိုပါက **FirstLink ကို 211 မှ ခေါ်ပါ သို့မဟုတ်** nd.gov/ndsnr/တွင် လေ့လာပါ

Clay နယ်

ယခု မှတ်ပုံတင်ခြင်းမှ စုဆောင်းထားသော အချက်အလက်များသည် ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်တာဝန်ယူမှုဥပဒေ (HIPAA) အောက်တွင် အကာအကွယ်ပေးထားပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်းတွင်သာ Clay နယ်လူထုကျန်းမာရေးနှင့် ကနဦး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများမှ အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သောလူများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သော်လည်း ထိုမျှနှင့်ကန့်သတ်မထားပါ-

- အမူအယာပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်း မသန်စွမ်းသူများ
- အားနည်းသူ သို့မဟုတ်အသက်ကြီးသူ
- အိမ်ယာမဲ့
- အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်သူ သို့မဟုတ်အနည်းငယ်သာတတ်သူ
- ဆေးဝါး သို့မဟုတ်ဓာတုပစ္စည်းကိုမှီခိုနေရသူ
- ကလေးငယ်များ

ကပ်ဘေးအတွင်း ပုံမှန်အရင်းအမြစ်များကို သက်သောင့်သက်သာ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းစွာအသုံးမပြုနိုင်သောသူများ ပါဝင်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်ရန် Clay နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို**218-299-5220** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

အစီအစဉ်ချပြီးလေ့ကျင့်ပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့်တစ်ဦးချင်းစီ၊ မိသားစုများ၊လုပ်ငန်းများသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့်ပိုင်ဆိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ Cass နှင့် Clay နယ်များတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော ဘေးအန္တရာယ်များကို ပိုမိုသိရှိရန် ယခုစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပါ။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ပါဝင်သော တစ်ကိုယ်ရည် အစီအစဉ် အကောင်အထည်ဖော်ပါ-

လွတ်လမ်းများ-သင့်အိမ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်း၏ ကြမ်းပြင်ဖွဲ့စည်းပုံကို ဆွဲချပြီး အခန်းတစ်ခုစီမှ လွတ်လမ်းများကို မှတ်သားပါ။

ဆုံမှတ်-သင့်အိမ် သို့မဟုတ်လုပ်ငန်း၏ အဝေးတွင်ရှိသော ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသည့်ဆုံမှတ်ကို ရွေးချယ်ပါ- ယခု အစီအစဉ်တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကို ထည့်သွင်းပါ။

အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ခြင်း-သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ကပ်ဘေးကျရောက်ချိန်တွင် အတူရှိနေမည် မဟုတ်ပါ၊ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အား မည်သို့ဆက်သွယ်မည်ကို အစီအစဉ်ချပါ။ သတင်းအချက်အလက်အတွက် အားကိုးနိုင်သော မြို့အပြင်ဘက်မှတစ်စုံတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ လူတိုင်းတွင်ဆက်သွယ်ရမည့် အမည်များ၊ ဖုန်းနံပါတ်များ၊ အီးမေးလ်များ ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။ အာမခံနှင့် အရေးကြီးမှတ်တမ်းများ-ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်အာမခံတို့ကို ရယူထားပါ သို့မဟုတ် သက်တမ်းတိုးပါ။ သင့်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်သော လုံလောက်သည့် အကျုံးဝင်မှုရှိကြောင်းသေချာစေရန် လက်ရှိပေါ်လစီများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။

အထူးလိုအပ်ချက်များ- သင် သို့မဟုတ် သင်နှင့်နီးစပ်သူတစ်ဦးဦးတွင် အထူးလိုအပ်ချက်ဖြစ်စေ မသန်စွမ်းမှုဖြစ်စေ ရှိပါကအိမ်နီးချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများ၊မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ကိုင်ဖက်များနှင့် ကွန်ယက်တည်ဆောက်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အကူအညီရယူရန်အတွက် ထိုသူတို့အား အထူးလိုအပ်ချက်အတွက် မှတ်ပုံတင်ပါ (စာမျက်နှာ 6 ကိုကြည့်ပါ)။

နှစ်စဉ် စစ်ဆေးပြီးအသစ်မွမ်းမံပါ
သင့်အနွေးပေးစက်၊ ရေပူပေးစက်၊ ရေထုတ်စက်နှင့်လေအေးပေးစက်တို့ကို နှစ်စဉ် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။

သင်၏ ဆက်သွယ်ရန် စာရင်းနှင့် လွတ်လမ်းတို့အခြေအနေသစ်နှင့် ကိုက်ညီနေကြောင်းသေချာစေရန် သင်၏ အရေးပေါ်အခြေအနေအစီအစဉ်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ သင်၏ အရေးပေါ်
အသုံးပြုမည့်အထုပ်တွင်ပစ္စည်းများ ကောင်းမွန်စွာရှိနေသေးကြောင်း သေချာစေရန် စစ်ပါ။

အရေးပေါ် အသုံးပြုမည့်အထုပ်ကို ပြင်ဆင်ပါ

ကပ်ဘေးများသည် ကြိုတင်အသိပေးခြင်းမရှိဘဲလျှင်မြန်စွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကို အရေးပေါ်အခြေအနေအမျိုးစုံတွင် အသုံးပြုရန်ကူညီနိုင်သောအထုပ်ကို ပြင်ဆင်ပါ။

သင့်အထုပ်တွင်ပါဝင်သောပစ္စည်းများ-

_ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ၊ မရှိမဖြစ်ဆေးများနှင့် အောက်စီဂျင်ပူးကဲ့သို့ ဆေးပစ္စည်းများအတွက် အရံလျှပ်စစ်ဓာတ်အား

- ဘက်ထရီသုံး ရေဒီယို၊ ဓာတ်မီး၊ ဘက်ထရီအပိုများ

- စည်သွပ်ဗူး၊ ဗူးဖွင့်သည့်ကိရိယာ

- ရေဗူး (လူတစ်ဦးလျှင် 1 ဂါလံနှုန်းဖြင့် 3 ရက်စာ)

- ရှူးဖိနပ်၊ အနွေးပေးလက်အိတ်၊ ဦးထုပ် အပါအဝင်အနွေးဓာတ်ပေးသော အဝတ်အထည်များ

- အနီ သို့မဟုတ်အရောင်တောက်သော အဝတ်

- NOAA ရာသီဥတု ရေဒီယို

NOAA ရာသီဥတု ရေဒီယိုမှလူထုအား ဆိုးရွားသောရာသီဥတု၊ သဘာဝနှင့်လူကြောင့်ဖြစ်သော အန္တရာယ်များကို ရေကြီးမှုများမှ တောမီးနှင့်ဓာတုယိုဖိတ်မှုများအထိ အသိပေးပါသည်။ NOAA ရာသီဥတု ရေဒီယိုများကို အမာထည်၊ ဗူးကြီးများနှင့် လယ်ယာသုံးအရောင်းဆိုင်များတွင်ဝယ်နိုင်ပြီး အွန်လိုင်းမှလည်း ဝယ်နိုင်ပါသည်။

သင့် ကား၊ လှေ၊ အိမ်ခန်းကား သို့မဟုတ်ခရီးထွက်ကားအတွက်အထုပ်ပြင်ရန် စဉ်းစားပါ။ အထက်ဖော်ပြပါပစ္စည်းများအပြင် မော်တော်ယာဉ်အထုပ်တွင် ပါဝင်သင့်သည်တို့မှာ-

- မီးသတ်ဗူး။
- ဘက်ထရီကြိုးနှင့် ကားဆွဲကြိုး။
- သံလိုက်အိမ်မြှောင်နှင့် လမ်းပြမြေပုံများ။
- ဂေါ်ပြား။
- တာယာပြင် ပစ္စည်းများနှင့်လေထိုးပိုက်။
- ခြောက်သွေ့စေသည့် အပိုအဝတ်အထည်များ။
- လမ်းပြ မီးကျည်။
- အသေးစား ကိရိယာများ။
- တာယာပွတ်ဆွဲခြင်းအတွက် ကြောင်အခင်း သို့မဟုတ် သဲ

အရေးပေါ်အခြေအနေအသုံးပြုမည့် အထုပ်များပြုလုပ်ရန် ပိုမိုသိရှိလိုပါကAmerican Red Cross ၏ Minn-kota အပိုင်းကို 701-364-1800 သို့ဆက်သွယ်ပါ။

အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များနှင့် ကပ်ဘေး

သင် စွန့်ခွာပါက သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကိုကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ သူတို့ကိုပါ ခေါ်သွားရန်ဖြစ်သည်။ သူတို့အတွက် ပိုမိုဘေးကင်းစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်ဖြစ်စေ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကို နောက်တွင်ထားခြင်းက ၎င်းတို့ကို ဒဏ်ရာပိုမိုရရှိစေပါသည်။

သင်၏ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များကိုယူသွားရန် ဘေးကင်းသောနေရာကို ရှိထားပါစေ

"အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ယူလာနိုင်သော" နေရာများစာရင်းကို ဖုန်းနံပါတ်နှင့်တကွ မှတ်ထားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဟော်တယ်များ၊ မိုတယ်များ သို့မဟုတ်မိတ်ဆွေ၏ တိုက်ခန်းများအတွင်းသို့ "အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် မယူလာရ" ဆိုသည့် စည်းကမ်းအား ပယ်ဖျက်ပေးမည်လားဟု မေးမြန်းပါ။

- ဆွေးမျိုး၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် အခြားသောကပ်ဘေးကျရာနေရာ၏ ပြင်ပရှိသူများကို သင်၏ တိရိစ္ဆာန်များ သူတို့အိမ်တွင်ခုံလှုံခွင့်ပေးမည်လား မေးမြန်းပါ။

- အရေးပေါ်အခြေအနေပေါ်လာပါက သင်၏အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်အားလုံးကို အိမ်တွင်းခေါ်ထားခြင်းဖြင့် သင်အမြန် ထွက်ခွာရန်လိုသောအချိန်တွင် သူတို့အား လိုက်ရှာရန်မလိုတော့ပေ။

- ခွေးနှင့်ကြောင် အားလုံးတို့ကို လည်ပတ်တပ်ထားပြီး သေချာစွာချည်ထားကြောင်း သေချာပါစေ၊ သူတို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အချက်အလက်ကို အသစ်မွမ်းမံပါ။

ငှက်များနှင့် အိမ်မြှောင်များကို လုံခြုံသော သယ်ဆောင်ရေးယာဉ်ဖြင့် ပို့ဆောင်ရပါမည်။ ရေဓာတ်ပါဝင်မှုများသော လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးအနည်းငယ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စီစဉ်ပေးထားပါ။ အမှတ်အသားဓာတ်ပုံနှင့် ခြေထောက်ကွင်း ရှိနေပါစေ။ လှောင်အိမ်အောက်ခြေတွင် အညစ်အကြေးခံရန်စက္ကူစ သို့မဟုတ် သတင်းစာစများ ခံထားပါ။

မြွေများ ကို ခေါင်းအုံးစွပ်တွင်ထည့်သွင်းပြီး သယ်ယူနိုင်သော်လည်း စွန့်ခွာသည့် နေရာရောက်ပါက သူတို့အား ပိုမိုလုံခြုံသည့်လှောင်အိမ်ဖြင့် ထည့်ထားရပါမည်။ ရေစိမ်ရန်လုံလောက်သောပမာဏရှိသည့် ရေခွက်ကိုယူထားပြီး အနွေးပေးအပြားကိုလည်း ယူထားပါ။

နို့တိုက်သတ္တဝါအငယ်စားများ (ပူးများ၊ ကြွက်များ၊ စသည်ဖြင့်) အား လုံခြုံသော ထည့်စရာများဖြင့်သယ်ယူရပါမည်။ အိပ်ယာခင်းစများ၊ အစာခွက်များနှင့်ရေဗူးများ ယူလာပါ။

နေရာတွင် ခိုလှုံခြင်း

ဘေးဖြစ်စေသောအရာများ လေထုထဲ ထုတ်လွှတ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါက သင့်ကိုအသိပေးမည့် ညွှန်ကြားချက်များထဲမှတစ်ခုမှာ"နေရာတွင် ခိုလှုံခြင်း" ဖြစ်သည်။ ယခု ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် သင့်အား အဆောက်အဦးအတွင်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းနေစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ (၎င်းသည် ကျောင်း သို့မဟုတ် အခြားနေရာရှိအများပြည်သူခိုလှုံရာသို့သွားရောက်ခြင်းနှင့်မတူညီပါ) နေရာတွင်ခိုလှုံခြင်း ဆိုသည်မှာ ပြတင်းပေါက်မပါသော သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာပါသော အတွင်းခန်းငယ်ထဲတွင်ခိုလှုံနေထိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းသည် သင်၏ အိမ်သို့မဟုတ် ရုံးအဆောက်အဦးတစ်ခုလုံးကို အလုံပိတ်ထားခြင်းဟုမဆိုလိုပါ။

အကယ်၍ ဓာတု၊ ဇီဝ သို့မဟုတ် ရေဒီယိုသတ္တိကြွအရာများ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထုတ်လွှင့်မှုဖြစ်ပါက သင်သည် နေရာတွင်ခိုလှုံခြင်းပြုလုပ်ရန် လိုပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာပါကသင်နှင့် သင့်မိသားစုကို အကာကွယ်ပေးရန် တီဗွီနှင့် ရေဒီယိုများမှတစ်ဆင့် ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များမှ သတင်းအချက်အလက်များ ထုတ်ပြန်ပါမည်။ ဘေးဖြစ်စေသောအခြေအနေများအတွက် သတိပေးချက်များသိရှိရန် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အိမ်တွင်ရှိနေစဉ် ရေဒီယို သို့မဟုတ်တီဗွီကို ဖွင့်ထားပါ။

မည်သို့ နေရာတွင်ခိုလှုံရမည် ကိုသိရှိခြင်း

- ပြတင်းပေါက်နှင့် အပြင်တံခါး အားလုံးကို ပိတ်ပြီး သော့ချထားပါ။
- ပေါက်ကွဲနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ပြောပါက ပြတင်းပေါက်အကာများ၊ အလင်းပိတ်များ၊ ခန်းဆီးများကို ပိတ်ပါ။
- ပန်ကာများ၊ အပူပေးစက်နှင့်လေအေးပေးစက်များ အားလုံးကို ပိတ်ပါ။
- မီးခိုးထွက်ပေါက်အား ပိတ်ထားပါ။
- အရေးပေါ် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများနှင့် ရေဒီယိုကိုရယူထားပါ။
- မြေပြင်ထက်မြင့်သော ပြတင်းပေါက်များ မပါသည့် အတွင်းခန်းသို့ သွားနေပါ။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုသင်နှင့်အတူ သယ်သွားပါ။
- တိပ်နှင့် ပလတ်စတစ်စ(အစားအသောက်ထုတ်ပိုးပလတ်စတစ်ထက် ပိုထူ) ကို တံခါးနှင့် အခန်းထဲသို့လေဝင်ပေါက်အားလုံးကို အလုံပိတ်ဆို့ရန် အသုံးပြုပါ။
- အားလုံးဘေးကင်းပြီဟု ပြောကြားသည်အထိ ရေဒီယို သို့မဟုတ် တီဗွီကိုနားထောင်နေပါ။

တံခါး၊ ပြတင်းပေါက်နှင့် လေဝင်ပေါက်အားလုံးကို2-4 မီလီမီတာ အထူရှိသောပလတ်စတစ်စဖြင့် ဖုံးကာထားပါ။ ပလတ်စတစ်စအား အပေါက်အကျယ်ထက် လက်မများစွာ ပိုဖြတ်ပြီးတစ်ပိုင်းစီအား အညွှန်းစာရေးထားပါ။
ပလတ်စတစ်စ၏ ထောင့်များကို တိပ်ဖြင့်ဦးစွာကပ်ပါ၊ ထို့နောက် အနားသတ်အားလုံးကို တိပ်ဖြင့်ကပ်ပါ။

- တံခါး ပန်ကာ ပြတင်းပေါက် လေဝင်ပေါက်။

စွန့်ခွာခြင်းနှင့် အများပြည်သူခိုလှုံရာများ

ကပ်ဘေးဆိုက်လာပါက ဒေသတွင်း အစိုးရအာဏာပိုင်များမှ စွန့်ခွာရန်အမိန့်ကြေငြာချက်များ ထုတ်ပြန်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေကြုံလာပါက ဒေသတွင်းရေဒီယိုနှင့် တီဗွီတို့ကိုနားထောင်ပါ။ ဒေသတွင်း အာဏာပိုင်များမှ ထွက်ခွာခိုင်းပါက ချက်ချင်းလိုက်နာပါ!

သင့်တွင် စွန့်ခွာရန် အချိန်အနည်းငယ်သာ ရရှိပါက၊ အောက်ပါတို့ကိုယူဆောင်သွားပါ-

- ဆေးပစ္စည်းများ - အညွှန်းဆေးများ၊ ဆီးချိုစမ်းကိရိယာများ စသည်ဖြင့်။
- မျက်မှန် သို့မဟုတ် မျက်ကပ်မှန်နှင့် မှန်ဆေးသည့်အရည်
- အရေးပေါ်ပြင်ဆင်သည့် အသုံးအဆောင်ထုပ်
- အဝတ်အထည်နှင့်အိပ်ယာခင်း
- ကားသော့များ

ဒေသတွင်းအာဏာပိုင်များမှ ချက်ချင်းစွန့်ခွာရန် မညွှန်ကြားပါက သင်မစွန့်ခွာမီတွင် သင့်အိမ်အား ကာကွယ်ရန်အောက်ပါအဆင့်တို့ကို လိုက်နာပါ-

- ပင်မဖျူးစ် သို့မဟုတ် ဘရိတ်ကာမှ လျှပ်စစ်ကိုပိတ်ပါ၊ ပင်မရေပိုက်ခေါင်းမှရေကို ပိတ်ပါ။
- ဒေသတွင်းအာဏာပိုင်များမှ ညွှန်ကြားချက်မပေးပါက ဂတ်စ်ကို ဖွင့်ထားခဲ့ပါ။
- လေတိုက်နှုန်းပြင်းမည်ဟုထင်ပါက ပြတင်းပေါက်များ၏ အပြင်ဘက်မှ ဖုံးကာပါ။
- ရေကြီးမည်ဟု ထင်ပါက ရေဝင်ရောက်မှုတားဆီးရန် သဲအိတ်များ အသုံးပြုပါ။
- သင်နှင့်အတူ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ ယူသွားပါ- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ လူမှုဖူလုံရေးကဒ်၊ အာမခံကဒ်၊ မွေးစာရင်းနှင့် လက်ထပ်စာချုပ်များ၊ စတော့ခ်ရှယ်ယာများ၊ သေတမ်းစာ၊ စသည်ဖြင့်။

အချို့သော အရေးပေါ်သို့မဟုတ် ကပ်ဘေး အခြေအနေများအတွက် အများပြည်သူခိုလှုံရာများကို ဖွင့်ပေးထားပါမည်။ ၎င်းတို့၏ တည်နေရာများကို ဒေသတွင်းမီဒီယာများမှ ကြေငြာပါလိမ့်မည်။ များသောအားဖြင့် ခိုလှုံရာသည် အစားအစာ၊ အိပ်ယာနှင့် စောင်ကဲ့သို့ အရေးပေါ်ပစ္စည်းများသာ ထောက်ပံ့ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ အများပြည်သူခိုလှုံရာများတွင် ကျန်းမာရေး အကြောင်းပြချက်ဖြင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ (ဝန်ဆောင်မှုပေးသော တိရိစ္ဆာန်မဟုတ်သည်များ)ကို ခွင့်မပြုပါ။

လျှပ်စီးနှင့် မိုးကြိုးမုန်တိုင်းများ

သင်သည် မိုးခြိမ်းသံကိုကြားနိုင်ပါက မိုးကြိုးပစ်ခြင်းခံရနိုင်သော မုန်တိုင်းနှင့်နီးကပ်နေပါသည်။

ဘေးကင်းရာသို့ချက်ချင်းသွားပါ၊
ထို့နောက်သတင်းနှင့်ညွှန်ကြားချက်များကိုဒေသတွင်း ရေဒီယိုနှင့်တီဗီမှတစ်ဆင့်
နားထောင်နေပါ။ သင်၏ NOAA ရာသီဥတုရေဒီယိုကို ဖွင့်ထားကြောင်းသေချာပါစေ။

မုန်တိုင်း နီးကပ်လာပါကလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကိုပလပ်ဖြုတ်ထားပြီး လေအေးပေးစက်ကို
ပိတ်ထားပါ။ ဖုန်း သို့မဟုတ် မည်သည့်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းမဆိုအား
သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၊ရေစိမ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း မပြုပါနှင့်။

သင်သည် သစ်တောထဲ ရောက်နေလျှင် သင်ပင်ပုများအောက် သွားရောက်ခိုလှုံပါ။

သင်သည် လှေပေါ်ရောက်နေလျှင် သို့မဟုတ်ရေကူးနေလျှင် ချက်ခြင်း ကုန်းပေါ်တက်ပြီး
ခိုလှုံရန်နေရာ ရှာပါ!

ခိုလှုံရန်နေရာ မရှာနိုင်ပါက သစ်ပင်များ၊တိုင်များ၊ သတ္တုပစ္စည်းများမှ ဝေးကွာသော
အနိမ့်ပိုင်းသို့သွားရောက်နေပါ။

မြေပြင်နှင့်ကပ်ပြီး ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ၊ ဒူးနှစ်ဘက်ပေါ် လက်တင်ထားပြီး
၎င်းတို့ကြားတွင်ဦးခေါင်းထားပါ။ မြေပြင်ပေါ်တွင် လဲလျောင်းခြင်းမပြုပါနှင့်!

မုန်တိုင်းစဲသွားပါက မုန်တိုင်းဝင်ရောက်ခဲ့သောနေရာများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။
သတင်းနှင့်ညွှန်ကြားချက်များအတွက် ဒေသတွင်း ရေဒီယိုများနှင့်တီဗွီကို နားထောင်နေပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးအားမိုးကြိုးပစ်ပါက သူသို့မဟုတ် သူမတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်
စီးဝင်မနေဘဲ ဘေးကင်းစွာကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်။ 911 ကိုခေါ်ပြီး ရှေးဦးသူနာပြုစုပါ။

အခြေခံရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများက အသုံးဝင်ပါသည်၊ ထို့ကြောင့် ယခုပဲ
သင်ယူပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း သင်တန်းများကို သင်ကြားရာ-
Redcross.org/local/nd or call 800-252-6746
Fmambulance.com/cpr သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ရန် 701-364-1750

သင်သည် မိုးခြိမ်းသံကိုကြားနိုင်ပါက မိုးကြိုးပစ်ခြင်းခံရနိုင်သော
မုန်တိုင်းနှင့်နီးကပ်နေပါသည်။ ချက်ချင်းခိုလှုံရန်နေရာရှာပါ။

လေဆင်နှာမောင်း

သင့်နေရာသို့ လေဆင်နှာမောင်းဦးတည်လာနေပါက မိသားစုဝင်များစုဝေးနေနိုင်သော နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ မြေအောက်ခန်းများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်- သင့်တွင် မရှိပါက အနိမ့်ဆုံးအထပ်ရှိ ဧည့်ခန်း၊ ရေချိုးခန်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ခန်းကို ရွေးချယ်ပါ။

သင်သည်အပြင်ရောက်နေပါက မြေအောက်ခန်း သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာအဆောက်အဦးသို့ အမြန်ဝင်ရောက်ပါသို့မဟုတ် မြောင်းဖြစ်စေ အနိမ့်ပိုင်းနေရာတွင်ဖြစ်စေ လဲလျောင်းနေပါ။

သင်သည် ကားထဲတွင် သို့မဟုတ်ရွေ့လျားအိမ်ထဲတွင် ရှိနေပါက ချက်ချင်းအပြင်ထွက်ပြီး ဘေးကင်းရာသို့ ဦးတည်သွားပါ။

လေဆင်နှာမောင်း စဲသွားပါက လဲကျနေသော ဓာတ်တိုင်များကို သတိထားပြီး အပျက်အစီးနေရာများမှ အဝေးတွင်နေပါ။
သတင်းနှင့်ညွှန်ကြားချက်များအတွက် ဒေသတွင်း ရေဒီယိုများနှင့်တီဗွီကို နားထောင်နေပါ။
လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်စဉ်အတွင်း သင့်တွင် မြေအောက်ခန်းမရှိပါက အနိမ့်ဆုံးအထပ်ရှိ ရေချိုးခန်းသည် ခိုလှုံရန်သင့်တော်ပါသည်။ သင်၏ ယာယီခိုလှုံရာသို့ရေဒီယိုကို ယူသွားကြောင်းသေချာပါစေ။

လဲကျနေသော ဓာတ်အားလိုင်းများ

သင်သည် လဲကျနေသောဓာတ်အားလိုင်းများကို တွေ့ရပါက ထိုနေရာမှချက်ချင်းထွက်ခွါပြီး911 သို့ ခေါ်ဆိုအကူအညီတောင်းပါ။

သင်သည် ဓာတ်အားလိုင်း ပြုတ်ကျလာသော ယဉ်ထဲတွင် ရှိနေပါက အကူအညီ ရောက်လာသည်အထိယဉ်ထဲတွင် စောင့်ဆိုင်းပါ။

မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ်အသက်စိုးရိမ်ရသည့်ဒဏ်ရာကြောင့်ယာဉ်မှ အပြင်ထွက်ရမည်ဆိုပါက-
_ ယာဉ်ထဲမှ ခုန်ထွက်ပါ၊ခြေထောက် နှစ်ဖက်လုံးထောက်ပါ။
_ ခုန်ထွက်စဉ်တွင် တံခါးကိုမကိုင်ပါနှင့်။
_ မြေပြင်ပေါ် ရောက်ပါက၊ အဝေးသို့ ခုန်ပါ- မပြေးပါနှင့်။

အပူလှိုင်းများ

အလွန်မြင့်မားသော အပူချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရသော အန္တရာယ်များမှာ-

အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်းများ- ၎င်းတို့သည် ပြင်းထန်သော သက်ရောက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် ကြွက်သားနာကျင်မှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အပူကြောင့် ဒုက္ခကြီးစွာကြုံနေရကြောင်း သိနိုင်သည့် အစောပိုင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။

အပူကြောင့်အားပြတ်ခြင်း- ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပူထဲတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ဤသို့ဖြစ်နိုင်ပြီး ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ကာ ကိုယ်ထဲမှ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးပါသည်။ အရေပြားဆီသို့ သွေးစီးဆင်းမှုပိုမိုလာပြီး အရေးပါသောကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့ကျစေပါသည်။ ၎င်းသည် အပျော့စားသွေးလန့်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ မကုသပါက အပူရှပ်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

အပူရှပ်ခြင်း (နေပူရှပ်ခြင်း)- အပူရှပ်ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရပါသည်။

ချွေးထွက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အပူချိန် လျော့ကျမှုပြုလုပ်ပေးသောလူနာ၏ ကိုယ်ပူချိန် ထိန်းညှိသောစနစ်သည် ရပ်ဆိုင်းသွားပါသည်။ ကိုယ်အပူချိန် အလွန်မြင့်တက်လာနိုင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအား အလျင်အမြန် အေးစေရန် မပြုလုပ်နိုင်ပါက ဦးနှောက်ပျက်စီးပြီး သေနိုင်ပါသည်။

အပူလှိုင်း ကျရောက်မည်ဟုခန့်မှန်းထားပါက သို့မဟုတ်ကျရောက်နေပါက...

_ အေးဆေးနေပါ။ အားစိုက်ရသော လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ရှောင်ပါ။
_ အတတ်နိုင်ဆုံးအိမ်ထဲတွင်နေပါ။
_ အပေါ့စား၊ အရောင်ဖျော့သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
_ ရေများများကိုပုံမှန် မကြာခဏ သောက်ပါ။
_ အစာကို နည်းနည်းနှင့် မကြာခဏစားပါ။
_ ဆရာဝန်မှမညွှန်ကြားပါက ဆားဓာတ်ပါသော ဆေးပြားများ သုံးခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်တွင် လေအေးပေးစက်မရှိပါက မိတ်ဆွေများမိသားစုဝင်များနှင့် အတူနေပါ၊ သို့မဟုတ် အများပြည်သူစင်တာများ၊ ဘုရားကျောင်းများ၊ စျေးဝယ်စင်တာများ ကဲ့သို့အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများသို့ သွားနေပါ။

အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များအား အပြင်ဘက်တွင် အရိပ်နှင့် ရေမရှိဘဲလွှတ်မထားပါနှင့်!

ဆောင်းတွင်းမုန်တိုင်းများနှင့် အအေးလွန်ခြင်း

မုန်တိုင်းမကျမီတွင် စောင်အပိုယူထားပြီး သင့်မိသားစုဝင်အားလုံး ကုတ်အင်္ကျီ၊ လက်အိတ်၊ ဦးထုတ်နှင့် ရေစိုခံ ရှူးဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

မုန်တိုင်းကာလတွင် အပြင်ထွက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထွက်ရမည်ဆိုလျှင် အလေးချိန်နည်းသော အဝတ်များကို အထပ်ထပ်ဝတ်ပါ- ၎င်းက ကုတ်အင်္ကျီထူကို တစ်ထပ်တည်းဝတ်ခြင်းထက် သင့်ကို ပိုမိုနွေးစေပါသည်။ သင့်အဆုတ်အား လေအေးနှင့် အမှုံအမွှားများမဝင်ရောက်ရန် ပါးစပ်ကို အုပ်ကာထားပါ။

သည်သည် ကားဖြင့်ခရီးသွားခြင်းကို မုန်တိုင်းကာလတွင်ရှောင်သင့်ပြီး မဖြစ်မနေသွားရမည်ဆိုပါက-

- သင့်ကားထဲတွင် အရေးပေါ်ပြင်ဆင်ရေးကိရိယာများ ယူသွားပါ။
- သင့်ကား၏ လောင်စာကို အပြည့်ဖြည့်ထားပါ။
- သင့်ဦးတည်ရာ၊ လမ်းကြောင်းနှင့် ခန့်မှန်းခြေ ဆိုက်ရောက်ချိန်တို့အား တစ်စုံတစ်ဦးကို အသိပေးထားပါ။

သင်သည် ကားထဲတွင်ဆက်သွားရန် မရတော့ပါက...

_ သင့်ကားနှင့် အတူနေပါ။ ဘေးကင်းရာသို့ လမ်းလျှောက်သွားရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
_ ကယ်ဆယ်ရေးများ မြင်နိုင်စေရန် အရောင်တောက်သော အဝတ်
(အနီရောင်ဖြစ်ပါကပိုကောင်းသည်) ကို အသံဖမ်းတိုင်တွင် ချည်ထားပါ။
_ ကားစက်နှိုးပြီး တစ်နာရီကြာတိုင်း အပူပေးစက်ကို 10 မိနစ်ခန့် ဖွင့်ပေးပါ။
_ ပြတင်းတစ်ပေါက် (လေကြောင်းမှအဝေး)ကို အနည်းငယ်ဖွင့်ပြီး အထဲသို့ လေဝင်ပါစေ။
_ သင့်ကို မြင်နိုင်စေရန် စက်နှိုးထားစဉ်တွင် အပေါ်မီးကြီးကို ဖွင့်ထားပါ။
_ သင်ထိုင်နေစဉ်တွင် နွေးထွေးစေရန်နှင့် သွေးလှည့်ပတ်နေစေရန် သင့်ခြေလက်များကို လှုပ်ရှားနေပါ။

မုန်တိုင်းစဲပြီးနောက် နင်းများကို ဂေါ်ပြားဖြင့်ရှင်းလင်းပါက အလွန်အမင်း အားမစိုက်ပါနှင့်။ အေးသောရာသီဥတုတွင် အလွန်အားစိုက်ခြင်းက သင့်နှလုံးကို ဒဏ်ရစေပါသည်။

မီးဘေးကင်းရေး

တောမီးလောင်ခြင်းသည် မကြာခဏဆိုသလို သတိမပြုမိခင် စတင်ပြီး အလျင်အမြန်ပြန့်ကာ၊ အိမ်များ သစ်ပင်များကို မီးစွဲစေပါသည်။ တောမီးလောင်ခြင်းအများစုတွင် အဓိကအရင်းခံမှာ လူများဖြစ်ကြသည်။ သင့်နေရာတွင် တောမီးလောင်ခြင်းအား လျော့နည်းစေရန်-

- သက်ရောက်မှုရှိသောနေရာရှိ မီးလောင်မှု တားမြစ်ချက်များကို လိုက်နာပါ။
- မြက်ခင်းမီးလောင်ခြင်းနှင့် အခြားသောမီးလောင်ခြင်းတို့အတွက် 911 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- ကလေးများအား မီးဘေးကင်းရေးကို သင်ကြားပေးပြီး မီးခြစ်များကို သူတို့မှဝေးရာတွင် သိမ်းထားပါ။

တောမီးအန္တရာယ်ကို ထည့်တွက်ပြီးသင့်အိမ်ကို ပုံစံထုတ်ဆောက်လုပ်ပါ။ မီးကို လောင်စာဖြစ်စေသော အရာများအစား တားဆီးပေးသော ပစ္စည်းများနှင့် အပင်များကိုရွေးချယ်ပါ။ အဆောက်အဦးအပြင်ပိုင်းနှင့် ခေါင်မိုးပိုင်းတွင်မီးဒဏ်ခံသော သို့မဟုတ်မပေါက်ကွဲနိုင်သော ပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ပါ။

မီးဒဏ်ခံနိုင်သော အပင်ငယ်များနှင့် သစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးပါ။ သစ်ရွက်များနှင့် သစ်ကိုင်းများကို အသုံးပြုပြီး သင့်အိမ်ဝန်းကျင်တွင်ပေ 30 မှ 50 ခန့်ကျယ်သော ဘေးကင်းနေရာ ပြုလုပ်ပါ။ မီးလောင်လွယ်သောသီးနှံများကို ရှင်းလင်းပါ။ အိမ်ခေါင်မိုးပေါ် ရောက်နေသောသစ်ကိုင်းများကို ဖယ်ရှားပါ။ ဓာတ်အားလိုင်းများပေါ် ရောက်နေသော သစ်ကိုင်းများကိုဖယ်ရှားရန် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီကိုဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အိမ်နံရံပေါ်မှ နွယ်များကို ဖယ်ရှားပြီးပုံမှန် မြက်ရိတ်ပေးပါ။

ပရိုပိန်းလှောင်ကန်များနှင့် မီးဖိုများတစ်ဝိုက် 10 ပေခန့်ကိုရှင်းလင်းထားပါ။ ထင်းများကို သင့်အိမ်သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းမှအနည်းဆုံး ပေ 100 အဝေးတွင် ကုန်းမြင့်ထက်စုပုံထားပါ။ အပြင်ဘက်တွင် ရေကိုအလုံအလောက် လှောင်ထားပါ။ ခြံထဲရှိ ရေပိုက်ကို သင့်ခြံအတွင်း မည်သည့်နေရာမဆို ရောက်နိုင်သည်အထိ ရှည်ရှည်ထားပါ။ ရေပိုက်ခေါင်းများကို အနည်းဆုံး အိမ်၏ နှစ်ဘက်တွင် အပြင်ဘက်တွင် တပ်ဆင်ထားပါ။

နေအိမ် မီးဘေးကင်းရေးသည် မီးခိုးသတိပေးစက် တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့်စတင်ပြီးသင့် အိမ် အထပ်တိုင်းရှိ အိပ်စက်ရာနေရာတိုင်း၏ အပြင်ဘက်တွင် တပ်ဆင်ပါ။ သင့်အိမ်ရှိလူများသည် တံခါးပိတ်ပြီးအိပ်စက်တတ်ပါက မီးခိုးသတိပေးစက်များကို အိပ်စက်ရာနေရာ၏ အတွင်းဘက်တွင် တပ်ဆင်ပါ။

မီးခိုးသတိပေးစက်ကို တစ်လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပြီး ဘက်ထရီများအားလုံးကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်လဲလှယ်ပါ။ သတိပေးစက်များကို10 နှစ်ကြာတိုင်း အသစ်လဲလှယ်ပါ။

သင့်အိမ်တွင် မီးသတ်ဗူးများကို တစ်ခု သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုထားပါ။ မည်သည့်အမျိုးအစားအား ဆောင်ထားရမည်ကို အကြံဉာဏ်ရယူရန်ဒေသတွင်း မီးသတ်ဌာနအား ဆက်သွယ်ပါ။ မီးသတ်ဌာန၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို စာမျက်နှာ3 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

လျှပ်စစ်မီးပြတ်ခြင်း

လျှပ်စစ်မီး မပြတ်မီတွင်...

- သင့်ကားဂိုဒေါင်တွင် လျှပ်စစ်တံခါး တပ်ထားပါက လက်ဖြင့်ဖွင့်သည့် ခလုတ်ကို ရှာဖွေပြီး မည်သို့ဖွင့်ရသည်ကို လေ့လာထားပါ။
- သင့်ကား၏ ဆီတိုင်ကီအား အနည်းဆုံး တစ်ဝက်ဖြည့်ထားပါ- လောင်စာဆီဆိုင်များသည် လောင်စာပန့်များ အလုပ်လုပ်စေရန် လျှပ်စစ်ကို အသုံးပြုပါသည်။
- ဘက်ထရီ အသုံးပြုသော ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များအတွက် ဘက်ထရီအပိုဆောင်ထားပါ။

လျှပ်စစ်မီး ပြတ်နေစဉ်တွင်...

- အရေးပေါ်မီးထွန်းရန်အတွက် ဓာတ်မီးအားသာအသုံးပြုပါ- ဖယောင်းတိုင်များသည် သင့်အိမ်အားမီးစွဲလောင်စေနိုင်သဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မသုံးပါနှင့်။
- ကြိုးမဲ့ဖုန်း အများစုသည် လျှပ်စစ်မီးပြတ်ပါက အလုပ်မလုပ်တော့ပါ၊ ထို့ကြောင့် သင့်အိမ်တွင် ပုံမှန်ဖုန်းတစ်လုံးရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ လျှပ်စစ်မီး ပြတ်နေစဉ်တွင် ဆယ်လူလာဖုန်းများသည် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်ခေါ်ဆိုမှုကို ထုတ်လွှင့်ပေးသော ဖုန်းတိုင်များတွင် ဆယ်လူလာကွန်ယက်များ အားကုန်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မီးပြတ်သွားပါက သင်သုံးစွဲနေသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိုခလုတ်ပိတ်ထားပါ။ မီးပြန်လာပါက သိရှိစေရန်မီးတစ်လုံးကို ဖွင့်ထားပါ။
- ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ထားခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာတွင် သိမ်းထားရန်လိုသော ဆေးအများစုကို ပိတ်ထားသော ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် နာရီများစွာကြာ သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။
- မီးစက်အား အိမ်ထဲသို့မဟုတ် ကားဂိုဒေါင်ထဲမမောင်းနှင်ပါနှင့်၊ အိမ်၏ လျှပ်စစ်စနစ်နှင့် မဆက်သွယ်ပါနှင့်။ မီးစက်သုံးပါက သင်အသုံးပြုလိုသောပစ္စည်းကို မီးစက်၏ ပလပ်ပေါက်နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ပါ။
- နောက်ဆုံးရ သတင်းများသိရှိရန် ရေဒီယို နားထောင်ပါ။
- ရာသီဥတု နှင့် လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်မှုသတင်းများကို နားထောင်ရန်ဘက်ထရီအသုံးပြုသောရေဒီယိုကို ဆောင်ထားပါ။

သဘာဝဓာတ်ငွေ့အရေးပေါ်များ

သင့်မြေပေါ်တွင် တူးဆွခြင်းမပြုလုပ်မီတွင် တည်နေရာရွေးချယ်သောဝန်ဆောင်မှု (North Dakota နှင့် Minnesota တွင် 811) ကို ဖုန်းခေါ်ပြီး သဘာဝဓာတ်ငွေ့အရေးပေါ်အန္တရာယ်များကို တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းက သင့်အားဂက်စ်ပိုက်လိုင်းများကို ထိခိုက်မိခြင်းမှရှောင်ရှားရန် ကူညီပါမည်။

အပြင်တွင် ဂက်စ်နံ့ ရပါက ဂက်စ်နံ့ထပ်မရတော့သည်အထိ ထိုနေရာမှ အဝေးသို့ရွှေ့ပြီး 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ အာဏာပိုင်များမှ နေရာသို့ ပြန်သွားရန် ဘေးကင်းပြီဟု မပြောမချင်း ပြန်မသွားပါနှင့်။

အဆောက်အဦး အထဲတွင် ဂက်စ်နံ့ရပါက
ချက်ချင်းအပြင်ထွက်ပါ၊အဆောက်အဦးအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် တံခါးများ ဖွင့်ထားပါ။ ဖြစ်ပွားနေသော အိမ်သို့မဟုတ် အဆောက်အဦးတွင်မီးခလုတ်များ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများသို့မဟုတ် ဖုန်း (ဆယ်လူလာဖုန်း လိုင်းဖုန်း) များကို မသုံးပါနှင့်။ စီးကရက်များကို မီးငြိမ်းသတ်ပြီး မီးခြစ်မခြစ်ပါနှင့်။ အိမ်မှ ဘေးကင်းသောအကွာအဝေးတွင် နေထိုင်ပြီး 911 သို့ဖုန်းခေါ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များမှ
နေရာသို့ပြန်သွားရန် ဘေးကင်းပြီဟုမပြောမချင်း ပြန်မသွားပါနှင့်။

ရေကြီးခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်ရေတက်ခြင်း

သင့်ဒေသ၏ ရေကြီးမှုအန္တရာယ်ကို ဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန်ရောက်ပါပြီ။
သင်သည် ရေလွှမ်းခံရနိုင်သော ဒေသတွင် နေထိုင်နေခြင်းရှိမရှိကို မသေချာပါက သင်၏ ဒေသတွင်းအစိုးရကို ဆက်သွယ်ပြီးအဖြေရှာပါ။ သင်သည်ရေလွှမ်းခံရနိုင်သော ဒေသတွင် ရောက်နေပါက ရေဘေးအာမခံကိုဝယ်ယူထားရန် စဉ်းစားပါ။

ရေဘေးစောင့်ကြည့်မှု ကို ထုတ်ပြန်ထားပါကသင်၏ ပရိဘောဂနှင့်အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို သင့်အိမ်ထဲရှိ အမြင့်ပိုင်းနေရာများသို့ ရွှေ့ထားပါ။ နေရာမှစွန့်ခွာရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ရေဘေးသတိပေးချက်ကို ထုတ်ပြန်လိုက်ပါက သတင်းနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို သိရှိရန် ရေဒီယို သို့မဟုတ်တီဗီကို နားထောင်ပါ။

ရုတ်တရက်ရေကြီးမည့်ဘေးကို ထုတ်ပြန်ထားပါကမြစ်၊
ချောင်းနှင့် ရေစီးမြောင်းများမှ ဝေးရာကုန်းမြင့်ပိုင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့နေပါ။

အတားဆီးများတစ်ဝိုက် ကားမမောင်းပါနှင့်။ အလျင်အမြန်မြင့်တက်လာသောရေထဲတွင် သင်ပိတ်မိနေပါကချက်ချင်း စွန့်ခွာပြီးကုန်းမြင်ပေါ်တွင် တက်နေပါ။ ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်းသတိပေးချက်အတွင်း အတားအဆီးများတစ်ဝိုက် သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းနေသောလမ်းများတစ်လျှောက် ကားမမောင်းပါနှင့်။
ရေအနက်ကို လျှော့တွက်ခြင်းသည် အသက်ဘေးဖြစ်စေသည့် အမှားဖြစ်ပါသည်။

ဓာတုဗေဒ အရေးပေါ်အခြေအနေများ

အချို့သောအခြေအနေများတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ဘေးကင်းသောဓာတုပစ္စည်းများသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အဆိပ်အတောက် သို့မဟုတ် ဘေးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဓိက ဓာတုဗေဒ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ ဓာတုပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ရှိသော ပမာဏဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ မတော်တဆထုတ်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မတော်တဆမှုများသည် မြေအောက်၊ ရထား၊ ကားလမ်းနှင့် စက်ရုံများတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင်
မီးလောင်ခြင်းသို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲခြင်းတို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ်သင်သည် ၎င်းတို့ကိုမမြင်နိုင်၊ အနံ့မရနိုင်ပါ။

သင်သည် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့နိုင်သည့်နည်းများမှာ-
_ ဓာတုပစ္စည်းကို ရှူမိခြင်း။
_ ဓာတုပစ္စည်း ပါဝင်နေသော အစာ၊ ရေသို့မဟုတ် ဆေးကိုသောက်သုံးမိခြင်း။
_ ဓာတုပစ္စည်းကိုထိမိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းနှင့် ထိထားသောအဝတ်ဖြစ်စေ အခြားအရာများကိုဖြစ်စေ ထိမိခြင်း။

အန္တရာယ်ရှိသောအရာများ ထုတ်လွှတ်နေချိန်တွင်သင်သည် အပြင်တွင်ရောက်နေပါက ထုတ်လွှတ်သည့်နေရာ၏ လေလမ်းကြောင်းအထက် သို့မဟုတ် ရေစီးကြောင်းအထက်တွင်နေထိုင်ပြီး ခိုလှုံစရာ ချက်ချင်းရှာပါ။

လူအများအပြားက ဓာတုပစ္စည်းဆိုသည်မှာ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအတွင်း အသုံးပြုသည့် အရာများကိုသာ ဆိုလိုသည်ဟုထင်ကြပါသည်။ သို့သော် ဓာတုပစ္စည်းကို နေရာတိုင်းတွင်တွေ့ရပါသည်- မီးဖိုချောင်၊ ဆေးဗီဒို၊ မြေအောက်ခန်း၊ ကားဂိုဒေါင် စသည်ဖြင့်။ အဖြစ်အများဆုံးအိမ်တွင်း ဓာတုပစ္စည်းအရေးပေါ်အန္တရာယ်များမှာ ကလေးငယ်များမှ ဆေးများကို စားမိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါး၊ အလှကုန်၊ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများနှင့် အခြား အိမ်သုံးဓာတုပစ္စည်းများကို ကလေးများလက်လှမ်းမမှီသောနေရာတွင် ထားပါ။ သင့်ကလေးသည် အစားအစာမဟုတ်သောအရာကို စားသောက်မိပါကထည့်သည့်ဗူးကို ချက်ချင်းရှာပြီး၎င်းတို့ကို ဖုန်းဆက်ရာတွင်ယူထားပါ။ အဆိပ်အတောက် ထိန်းချုပ်ဌာန သို့မဟုတ် 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းဂရုတစိုက် လိုက်နာပါ။

အိမ်သုံးပစ္စည်းအတွက်သတိပြုရန်များ

- အိမ်သုံးဓာတုပစ္စည်းများ ရောစပ်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ပစ္စည်းအသစ်ကို မသုံးမီညွှန်ကြားချက်များကို အမြဲဖတ်ပါ။
- အိမ်သုံးဓာတုပစ္စည်းများသုံးနေစဉ်တွင် မည်သည့်အခါမှ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။
- ဓာတုပစ္စည်း ဖိတ်စင်ပါကချက်ချင်း သန့်ရှင်းပါ၊ သင့်မျက်လုံးနှင့်အရေပြားကို ကာကွယ်ပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တောရိုင်းသဘာဝကိုကာကွယ်ရန် ပစ္စည်းများကိုစနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။

လူထုကျန်းမာရေးအရေးပေါ်အခြေအနေများ

လူထုကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ရောဂါပြန့်ပွားခြင်း၊ ဇီဝသို့မဟုတ် ဓာတုအရေးပေါ်အခြေအနေများ၊ သဘာဝကပ်ဘေးများ ပါဝင်ပါသည်။ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာသည် မည်သည့် ကပ်ဘေးမဆိုအသုံးပြုနိုင်သည့် ဘေးအားလုံးအတွက် အရေးပေါ်ပစ္စည်းထုပ်ကို ပြင်ဆင်ထားရန် သင့်အားတိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ဇီဝအကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုဆိုသည်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားသို့မဟုတ် အခြားပိုးမွှားများ ("အေးဂျင့်" ဟုခေါ်သည်)ကို အသုံးပြုပြီး လူ၊ တိရိစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အပင်များအား ဖျားနာခြင်းသို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုမျိုး ဖြစ်သည်။

ဇီဝအေးဂျင့်များအား လေ၊ ရေ သို့မဟုတ် အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် ဖြန့်နိုင်ပါသည်။ အကြမ်းဖက်သမားများသည် ဇီဝအေးဂျင့်များကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့ကို စမ်းသပ်ရှာဖွေရန်မှာ အလွန်ခက်ခဲပြီးအစပိုင်း နာရီများစွာမှ ရက်များစွာတိုင် မည်သည့်နာဖျားမှုကိုမှ မဖြစ်စေသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျောက်ရောဂါ ပိုင်းရပ်စ်ကဲ့သို့ အချို့သော ဇီဝအကြမ်းဖက် အေးဂျင့်များသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦး ပြန့်နိုင်ပြီး၊ ထောင့်သန်းကဲ့သို့ပိုးများမှာ မပြန့်နိုင်ပါ။

Fargo Cass Public Health နှင့် Clay County Public Health တို့သည် အရေးပေါ်လူထုကျန်းမာရေးအခြေအနေများတွင် ဆေးဝါးများနှင့်ကာကွယ်ဆေးများကိုဖြန့်ဖြူးရန် အစီအစဉ်ရှိပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အစုအပြုံလိုက် ဖြန့်ဝေသော နေရာများကို ကြေငြာပါမည်။

ရောဂါကူးစက်မှုအတွက်အစီအစဉ်ချခြင်း

ဒေသတွင်း Cass-Clay Community Health Collaborative သည် ကူးစက်မြန်တုပ်ကွေးနှင့် အီဘိုလာကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရောဂါကူးစက်မှုများအတွက် တုံ့ပြန်ရန်အစီအစဉ်များ ချမှတ်ထားပါသည်။

အဖွဲ့အား Cass နှင် Clay နယ်များမှ ကိုယ်စားလှယ်များဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားပြီး လူထုကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ၊ ဆေးရုံများ၊ သူနာပြုဌာနများ ၊တက္ကသိုလ်/ကောလိပ်ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ၊ အကြီးစား စောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီများနှင့် ဆေးခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ လူထုကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်ဆေးခန်းများကို လူထုအား ကာကွယ်ဆေးများနှင့် ဆေးကုသမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရန် စီစဉ်ထားပါမည်။