

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်



ကာကွယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်



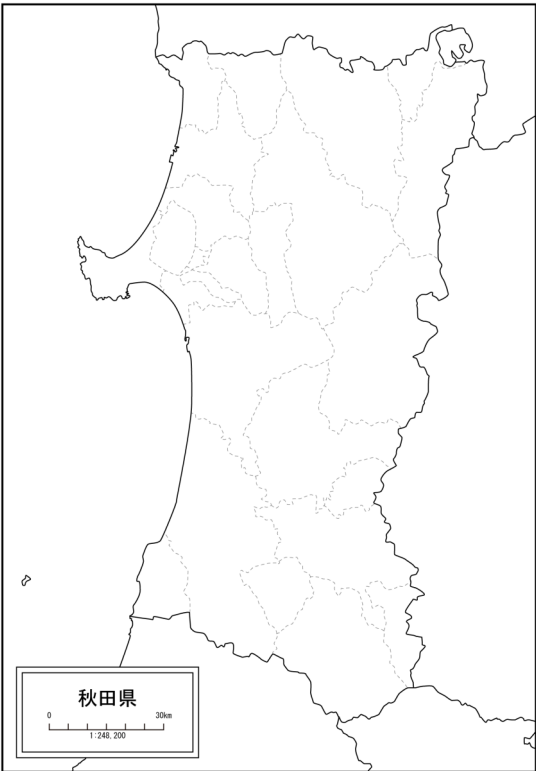
အင်္ဂါစာရင်းစု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ  
ဖလှယ်ရေးအသင်း



# ပထမဦးစွာ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် "သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ မေ့လျော့နေသည့်အချိန်တွင် ရောက်ရှိလာတတ်သည်" ဟူသော စကားပုံတစ်ခု ရှိပါသည်။ "သဘာဝဘေးအန္တရာယ်" ဆိုသည်မှာ သဘာဝတရား၏ အင်အားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘေးဒုက္ခများကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်များသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ကျရောက်လာမည်ကို မည်သူမျှ မသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် မိမိနှင့် မိမိ၏မိသားစုကို ကာကွယ်နိုင်မည့်အပြင် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုများကိုလည်း အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လျော့ချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အချက်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လာပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည့် အချက်များကို ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ကိုးကား၍ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းနှင့် မိမိ၏ချစ်ခင်ရသူများကို ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြင်ဆင်ထားကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။



## မိမိနေထိုင်ရာ မြို့ သို့မဟုတ် ကျေးရွာသည် (မြေပုံပေါ်တွင်) မည်သည့်နေရာ၌ ရှိသလဲဆိုသည်ကို သင်သိပါသလား။

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းများကို မြေပုံနှင့်တကွ ဖော်ပြလေ့ရှိသည်မှာ များပါသည်။ မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသသည် မည်သည့်နေရာဝန်းကျင်တွင် ရှိသည်ကို မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

## အကီတာစီရင်စုတွင်လည်း ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားခဲ့ဖူးပါသည်။



ဂျပန်ပင်လယ်အလယ်ပိုင်း ငလျင်ဘေး (၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၆ ရက်)



၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှု



၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ နှင်းအလွန်အကျွံကျဆင်းမှု



၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှု

## မာတိကာ

ပထမဦးစွာ/မာတိကာ

**သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း လေ့လာကြပါစို့** ..... 2

(တုန်ခါမှု ပြင်းအား) ရှင်ဒိုအဆင့်နှင့် တုန်ခါမှုအခြေအနေများ..... 4

ဆူနာမီ..... 5

မုန်တိုင်း/ မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်းနှင့် ရေကြီးခြင်း..... 6

နှင်းအလွန်အကျွံကျဆင်းမှု ..... 7

မြေပြိုဘေးအန္တရာယ်.....8

### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုခြင်း ..... 9

ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်ပုံ..... 10

အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ (ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ) ..... 12

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အသုံးပြုမည့် ဂျပန်စကားလုံးများ ..... 14

ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းရမည့်နေရာ အမှတ်အသား/အများသုံးဖုန်း အသုံးပြုနည်း ..... 15

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိ၊ မရှိ အတည်ပြုခြင်း/ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ မှတ်စု ..... 16

# သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း လေ့လာကြပါစို့

## ငလျင်

ငလျင်ဆိုသည်မှာ မြေပြင်ပြင်းထန်စွာ တုန်ခါခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အင်အားပြင်းထန်သော ငလျင်များလှုပ်ခတ်ပါက အဆောက်အအုံများ ပျက်စီးတတ်သဖြင့် အလွန်အန္တရာယ်များပါသည်။ ထို့အပြင် ပထမအကြိမ် ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်တွင်လည်း "နောက်ဆက်တွဲငလျင်" ဟုခေါ်သော ငလျင်ငယ်များစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ဆက်လက်လှုပ်ခတ်တတ်ပါသည်။



〈ငလျင်နှင့်ပတ်သက်သော စကားလုံးများ〉

- မဂ္ဂနီကျူ . . . ငလျင်၏ အရွယ်အစား
- တုန်ခါမှု ပြင်းအား (ရှင်ဒို) . . . တုန်ခါမှုအဆင့်  
ငလျင်တစ်ခုတည်း ဖြစ်သော်လည်း နေရာဒေသအလိုက် တုန်ခါမှုပြင်းအား ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။
- ငလျင်ဗဟိုချက် . . . ငလျင်ဗဟိုချက် (မြေအောက်အတွင်း ငလျင်စတင်ရာနေရာ)

## တုန်ခါမှု စတင်လာချိန်တွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

### ● အိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့အချိန်

- စားပွဲအောက်တွင် ဝင်ရောက်ပုန်းအောင်းပါ။
- ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ။
- တုန်ခါမှု ရပ်သွားသည်အထိ စောင့်ပါ။



### တုန်ခါမှု ရပ်သွားပြီးနောက်

- အကယ်၍ မီးအသုံးပြုနေပါက မီးငြိမ်းသတ်ပါ။
- တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ပြီး ထွက်ပြေးရန် လမ်းကြောင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။



• အိမ်အပြင်ရှိ ဘေးလွတ်ရာစခန်းသို့ တိမ်းရှောင်သည့်အခါ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ် (Breaker) ကို ပိတ်ထားပါ။ လျှပ်စစ်မီးများ ပြန်လာသည့်အခါတွင် မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



●အပြင်ဘက်မှာ ရှိနေတဲ့အချိန်

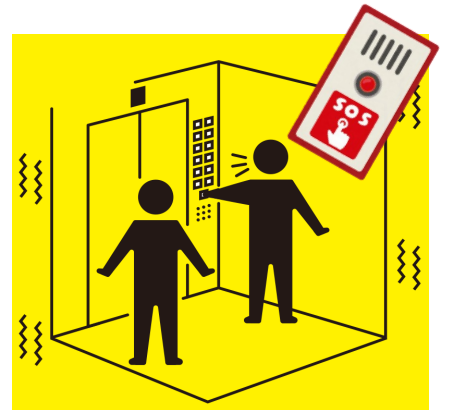
• အုတ်တံတိုင်းများ၊ ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များကဲ့သို့ လဲကျလာနိုင်သော သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျလာနိုင်သော အရာများမှ ဝေးရာသို့ ခွာနေပါ။



●ဓာတ်လှေကားထဲမှာ ရှိနေတဲ့အချိန်

• အလွှာခလုတ်အားလုံးကို နှိပ်ပါ။ ရပ်သည့်အလွှာတွင် ချက်ချင်းဆင်းပါ။

• တံခါးဖွင့်မရပါက အရေးပေါ်ခလုတ် (Emergency Button) ကို နှိပ်ပါ။



●ကားမောင်းနေသည့်အချိန်

- ကားကို လမ်း၏ ဘယ်ဘက်သို့ ကပ်ရပ်ပါ။
- ကားထဲမှာနေဖို့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခါ ကားကိုထားခဲ့ပြီး ဘေးလွတ်ရာကို ထွက်ပြေးပါ။ အဲဒီအခါမှာ ကားတံခါးကို လော့ခ် (Lock) မချပါနဲ့၊ သော့ကိုလည်း ကားထဲမှာပဲ ထားခဲ့ပါ။

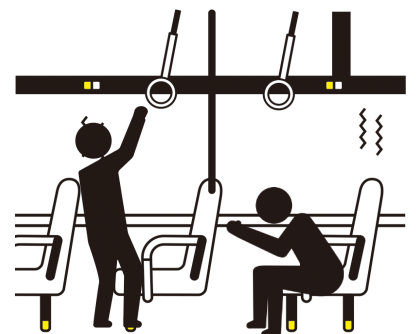


●ဘတ်စ်ကား သို့မဟုတ် ရထားကဲ့သို့သော ယာဉ်များပေါ်တွင် ရှိနေသည့်အချိန်

• လက်တန်းကွင်း (သို့မဟုတ်) လက်တန်းကို မြဲမြံမြဲမြံ ကိုင်ထားပါ။

●လူအများအပြားရှိသော အဆောက်အအုံ/နေရာများတွင် ရှိနေသည့်အချိန်

• မလန့်တကြားမဖြစ်ဘဲ တာဝန်ရှိသူ (သို့မဟုတ်) ဝန်ထမ်း၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။



# (တုန်ခါမှု ပြင်းအား) ရှင်ခိုအဆင့်နှင့် တုန်ခါမှုအခြေအနေများ



ရှင်ခို ၀	တုန်ခါမှုကို မခံစားရပါ။
ရှင်ခို ၁	အိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့အချိန် တုန်ခါမှုအနည်းငယ် ခံစားရတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။
ရှင်ခို ၂	အိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့အချိန် တုန်ခါမှုကို ခံစားရတဲ့သူတွေ များပါတယ်။ ချိတ်ဆွဲထားတာတွေ တုန်ခါနေပါတယ်။
ရှင်ခို ၃	အိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ လူတော်တော်များများ တုန်ခါမှုကို ခံစားရပါတယ်။
ရှင်ခို ၄	မတည်ငြိမ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ချိတ်ဆွဲထားတာတွေ အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ တုန်ခါနေပါတယ်။
ရှင်ခို ၅ အပျော့	မတည်ငြိမ်တဲ့ ပရိဘောဂတွေ လဲကျတာ၊ ပန်းကန်နဲ့ စာအုပ်တွေ ပြုတ်ကျနိုင်ပါတယ်။ အုတ်တံတိုင်းတွေ ပြိုကျပါတယ်။
ရှင်ခို ၅ အပြင်း	လေးလံတဲ့ ပရိဘောဂတွေ လဲကျနိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။
ရှင်ခို ၆ အပျော့	မတ်တပ်ရပ်လို့ မရပါဘူး။ တံခါးတွေ ဖွင့်မရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နံရံတွေ ကွဲအက်တာနဲ့ မှန်တွေ ကွဲတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မမြဲတဲ့ ပရိဘောဂတွေလည်း ဟိုဟိုဒီဒီ ရွေ့လျားသွားတတ်ပါတယ်။
ရှင်ခို ၆ အပြင်း	ဝပ်တွားပြီး မသွားရင် မရွေ့လျားနိုင်ပါဘူး။ ပြိုကျပျက်စီးတဲ့ အိမ်တွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။
ရှင်ခို ၇	လှုပ်ရှားလို့ မရပါဘူး။ အိမ်တွေ အများကြီး ပြိုကျပျက်စီးပြီး လမ်းတွေလည်း ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။

# ဆူနာမီ

ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် ဆူနာမီ (ပင်လယ်လှိုင်းကြီး) လာတတ်ပါတယ်။  
 ငလျင်လှုပ်ပြီးပြီးချင်း ဆူနာမီ ချက်ချင်းရောက်လာတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆူနာမီ အကြီးကြီးလာရင် အဆောက်အအုံတွေနဲ့ ကားတွေပါ မျောပါသွားနိုင်ပါတယ်။



## သတိပြုရန်အချက်များ

●ပင်လယ် သို့မဟုတ် မြစ်အနီးတွင် ရှိနေချိန် မြင့်ရာအရပ်သို့ ချက်ချင်း ထွက်ပြေးပါ။

●တောင်အနီးတွင် ရှိနေချိန်

ကျောက်ခဲတွေ ပြုတ်ကျလာနိုင်ပါတယ်။ ကမ်းပါးယံတွေနားကို မသွားပါနဲ့။

●အနီးအနားမှာ ငလျင်မလှုပ်ပေမဲ့လည်း ဆူနာမီ လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိပါတယ်။

တီဗွီ ဒါမှမဟုတ် ရေဒီယိုကနေ သတင်းအချက်အလက်တွေ စုဆောင်းပါ။

●“အိမ်ထဲမှာနေတာ အန္တရာယ်ရှိတယ်” လို့ ခံစားရတဲ့အခါ

မိမိအိမ်ထက် ပိုမြင့်တဲ့နေရာမှာရှိတဲ့ ဘေးလွတ်ရာစခန်း (စာမျက်နှာ ၁၅) ကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

### 〈ဆူနာမီ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်〉

ဒါက မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှု ဦးစီးဌာန က ထုတ်ပြန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက် ဖြစ်ပါတယ်။ ငလျင်လှုပ်ပြီး ဆူနာမီ လာတော့မယ်ဆိုရင် တီဗွီ စတာတွေကနေ ဆူနာမီ သတိပေးချက် နဲ့ ဆူနာမီ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်တွေကို ထုတ်ပြန်ပေးပါတယ်။

ဆူနာမီ သတိပေးချက် အမျိုးအစားများ	ခန့်မှန်းခြေ ဆူနာမီ အမြင့်	
	ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် ထုတ်ပြန်ချက် (ထုတ်ပြန်မှု စံနှုန်းများ)	ဆူနာမီ အတိုင်းအတာကို ဖော်ပြသော စကားလုံးများ
ဆူနာမီ အပြင်းအထန် သတိပေးချက်	၁၀ မီတာထက် ကျော်သော	အလွန်ကြီးမားသော
	၁၀ မီတာ	
	၅ မီတာ	
ဆူနာမီ သတိပေးချက်	၃ မီတာ	မြင့်မားသော
ဆူနာမီ သတိပေးနှိုးဆော်ချက်	၁ မီတာ	—

# မုန်တိုင်း

ဩဂုတ်လမှ အောက်တိုဘာလအထိ မုန်တိုင်းများတတ်သည်။မုန်တိုင်းဖြတ်သန်းချိန်မှာတော့ လေပြင်းတွေတိုက်ခတ်ပြီး မိုးတွေ အကြီးအကျယ် ရွာတတ်ပါတယ်။



## သတိပြုရန်အချက်များ

- အပြင်မထွက်ပါနဲ့။
- လေတိုက်ရင် လွင့်သွားနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အိမ်ထဲသွင်းထားပါ။
- ပြတင်းပေါက်မှန်တွေ ကွဲနိုင်တာကြောင့် ဒဏ်ရာမရအောင် လိုက်ကာတွေကို ပိတ်ထားပါ။
- လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်သွားနိုင်တာကြောင့် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားပါ။

## မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်းနှင့် ရေကြီးခြင်း

အချိန်ကြာမြင့်စွာ မိုးရွာတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် အချိန်တိုအတွင်း မိုးသည်းထန်စွာ ရွာတာမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ မိုးအရမ်းများရင် မြစ်ရေလျှံတတ်ပါတယ်။ အိမ်တွေ ရေနစ်မြုပ်တာ ဒါမှမဟုတ် ရေနဲ့အတူ မျောပါသွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နေရာတစ်ခုတည်းမှာ အချိန်တိုအတွင်း မိုးအကြီးအကျယ် ရွာတာကို "အာရုံစိုက် မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်း (集中豪雨)" လို့ ခေါ်ပါတယ်။



မိုးရာသီ (ဇွန်လမှ ဇူလိုင်လခန့်) အကုန်ပိုင်းကာလတွေနဲ့ မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်တဲ့ အချိန်တွေမှာ မိုးအကြီးအကျယ် ရွာသွန်းလေ့ရှိပါတယ်။

မိုးသည်းထန်စွာရွာတဲ့အချိန်မှာ ခိုလှုံရာစခန်းကို သွားဖို့က ပိုပြီးအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ အပြင်ထွက်ဖို့ အန္တရာယ်ရှိရင် အဆောက်အအုံထဲက အန္တရာယ်အကင်းဆုံးအခန်းကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ပါ။



## သတိပြုရန်အချက်များ

- ဘေးလွတ်ရာ ရှောင်တိမ်းတာကလွဲလို့ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ အပြင်ကို မထွက်ပါနဲ့။
- မြစ်တွေနဲ့ တောင်တွေနားကို မသွားပါနဲ့။
- ကားနဲ့ သွားလာခြင်း မပြုပါနဲ့။
- လူကြီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဒူးဆစ်လောက်အထိ ရေတက်နေရင် လမ်းလျှောက်ပြီး မသွားပါနဲ့။

# နှင်းအလွန်အကျွံ

အင်္ဂါတာမှာ ဆောင်းရာသီဆိုရင် နှင်းတွေ အများကြီး ကျတတ်ပါတယ်။

## သတိပြုရန်အချက်များ



- ဘတ်စ်ကားတွေနဲ့ ရထားတွေ ရပ်နားသွားတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။
- စက်ဘီးနဲ့ ဆိုင်ကယ် မစီးပါနဲ့။
- မချော်လဲနိုင်တဲ့ ဖိနပ်ကို စီးပါ။
- ကားတာယာတွေကို နှင်းပေါ်မချော်တဲ့ (Studless) တာယာတွေနဲ့ လဲလှယ်ထားပါ။
- အမိုးအောက်မှာ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ အပေါ်ကတွဲလောင်းကျနေတဲ့ "ရေခဲချောင်း" တွေကို သတိထားပါ။
- ရေကို အသုံးမပြုတဲ့အခါမျိုးမှာ ရေပိုက်တွေ ရေခဲမပိတ်အောင် "ရေထုတ်ခြင်း" ကို လုပ်ထားပါ။

(ရေထုတ်ပုံစံကတော့ မိမိနေထိုင်တဲ့ အိမ် ဒါမှမဟုတ် Apartment အပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်တဲ့အတွက် ကြိုတင်စစ်ဆေးထားပါ။)

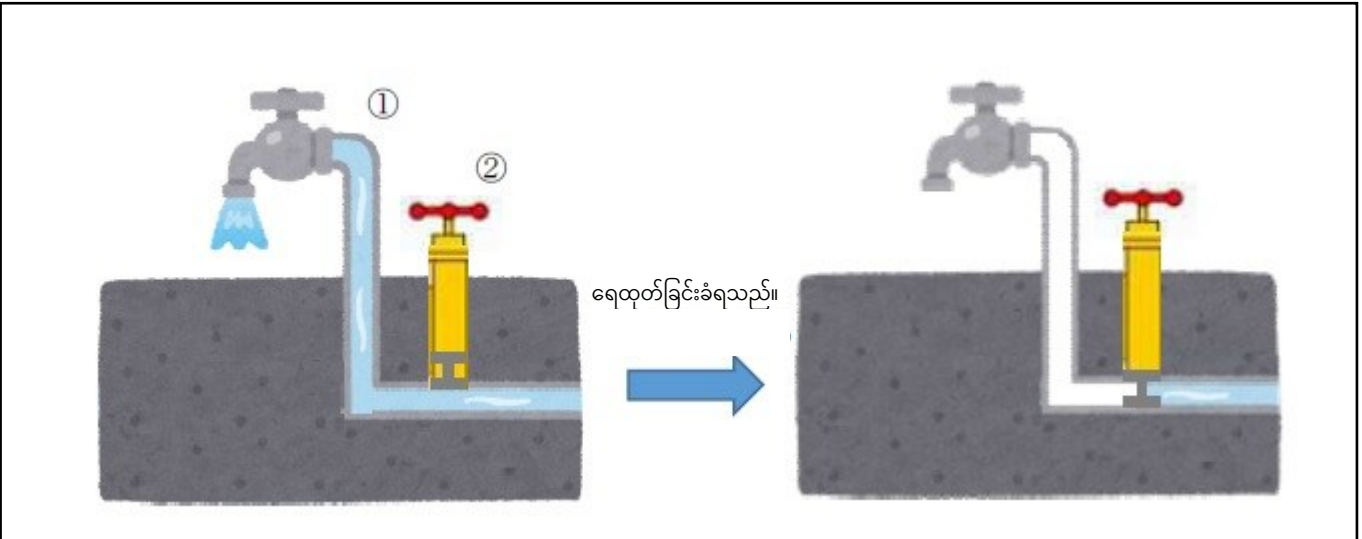
**ရေခဲချောင်း**

ပြုတ်ကျလာပြီး ခေါင်းစတဲ့နေရာတွေကို စိုက်မိရင် အပြင်းအထန် ဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။

**နှင်းလမ်းမောင်း တာယာ (Studless Tire)**

သာမန်တာယာထက် တာယာအစင်းကြောင်းတွေက ပိုနက်ပြီးတော့ သေးငယ်တဲ့ အစင်းကြောင်းလေးတွေလည်း အများကြီး ပါဝင်ပါတယ်။ နှင်းကျတာမျိုး ဒါမှမဟုတ် လမ်းတွေ ရေခဲနေတာမျိုးမှာတောင် ချော်လဲတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ စတပ်ဒ်လစ်စ် (Studless) တာယာဆိုရင် တာယာရဲ့ ဘေးဘက်မျက်နှာပြင်မှာ "STUDLESS" လို့ စာသားရေးထိုးထားပါတယ်။

**ရေထုတ်ခြင်း**



# မြေပြိုဘေးအန္တရာယ်

မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်း ဒါမှမဟုတ် ငလျင်လှုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် အားနည်းသွားတဲ့ တောင်စောင်းတွေက မြေစာတွေ ပြိုကျတတ်ပါတယ်။



**မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်းနှင့် မြေပြိုဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ထုတ်ပြန်သည့် သတိပေးချက်အဆင့်များနှင့် ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းခြင်းအကြောင်း**

**မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက် အာဏာပိုင်တွေက ထုတ်ပြန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်ဖြစ်ပါတယ်။ လေပြင်း၊ ရေကြီးခြင်းနဲ့ မြေပြိုဘေးတွေအတွက် "ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းရန် အဆင့် ၅ ဆင့်" ကို အသုံးပြုထားပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြား (TV)၊ အင်တာနက်နဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲလ် (App) တွေမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုကြပါ။**

ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက် အဆင့်	လုပ်ဆောင်ရန် အချက်များ	ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဤကဲ့သို့ ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
<b>5</b>	မိမိရဲ့အသက်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် လုပ်နိုင်တာတွေကို ချက်ချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။	(အသက်အန္တရာယ်ကို အရေးပေါ် ကာကွယ်ခြင်း)
<b>4</b>	<b>လူတိုင်း ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။</b> အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာကနေ ဘေးလွတ်ရာ ခိုလှုံရေးစခန်း ဒါမှမဟုတ် အနီးအနားက ဘေးကင်းတဲ့နေရာဆီကို အမြန်ဆုံး တိမ်းရှောင်ပါ။	(ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်ရန် အမိန့်)
<b>3</b>	လူကြီးပိုင်းများနှင့် မသန်စွမ်းသူများကဲ့သို့ ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းရန် အချိန်ယူရသူများသည် စတင်တိမ်းရှောင်ကြပါ။ အခြားသူများသည် ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းရန် ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ထားကြပါ။	(လူကြီးပိုင်းများနှင့် အကူအညီလိုအပ်သူများ ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်ခြင်း)
<b>2</b>	ဘေးလွတ်ရာကို ဘယ်လိုရှောင်တိမ်းရမလဲဆိုတဲ့ (ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းမှု အစီအစဉ်) ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။	
<b>1</b>	သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေကို အမြဲဂရုပြုပါ။	

# သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

## သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုခြင်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားလာပါက ရုပ်မြင်သံကြား (TV) နှင့် ရေဒီယိုတို့ကို ဖွင့်ထားပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများနှင့် ဆော့ဖ်ဝဲ (App) များမှတစ်ဆင့်လည်း သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ပါသည်။

### ● အင်္ဂါတာခရိုင် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ဝဘ်ဆိုဒ်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အသုံးဝင်သည့် သတင်းအချက်အလက်မျိုးစုံကို ကြည့်ရှုနိုင်သော ဝဘ်ဆိုဒ်ဖြစ်ပါသည်။ မိုးလေဝသအခြေအနေနှင့် ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

URL  
<https://www.bousai-akita.jp/>



### ● NHK WORLD-JAPAN (ဂျပန်နိုင်ငံတကာ ရုပ်သံလိုင်း)

NHK ရဲ့ သတင်းတွေကို ဘာသာစကားမျိုးစုံနဲ့ ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေကိုလည်း လက်ခံရရှိနိုင်ပါတယ်။ အခမဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။



Android ဗားရှင်း  
(Android Version)



iOS ဗားရှင်း  
(iOS Version)



### ● Safety Tips (ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ)

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် လက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်။ အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။



Android ဗားရှင်း  
(Android Version)



iOS ဗားရှင်း  
(iOS Version)



“Safety tips” လိုဂို  
(ရင်းမြစ် - ခရီးသွားလုပ်ငန်းအေဂျင်စီ ဝဘ်ဆိုဒ်)

# ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်ပုံ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားလာတဲ့အခါ ဘယ်နေရာကို ဘယ်လိုမျိုး တိမ်းရှောင်ရမလဲဆိုတာ ကြိုတင်ရှာဖွေ စစ်ဆေးထားကြပါစို့။

## ●ဘေးအန္တရာယ် မြေပုံ (Hazard Map) ကို စစ်ဆေးပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာများနှင့် တိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာများကို ဖော်ပြထားသော မြေပုံဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို မြို့နယ်အလိုက် ထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိနေထိုင်ရာ မြို့နယ်၏ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ (Hazard Map) ကို စစ်ဆေးထားပါ။ မြို့နယ်၏ ဝတ်ဆိုင်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



မြို့ကြီးများတွင်မူ ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ (Hazard Map) များကို နယ်မြေဒေသအလိုက် အပိုင်းများခွဲ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

**秋田市 水害ハザードマップ⑥**  
 山王・中通・南通・川尻・楢山・茨島・東通・横森・桜・新屋・浜田・牛島・仁井田・御所野など

危険度 レベル	浸水想定 レベル	土砂災害 警戒区域	避難場所	避難施設	タイミング
メートル	内	外	1	2	3

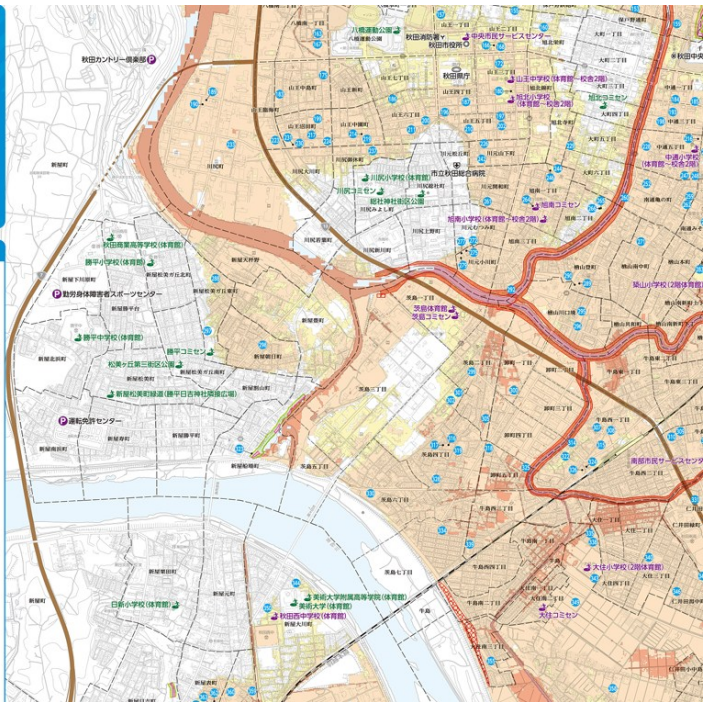
水害ハザードマップの範囲

凡 例

- 特に早期に避難が必要な地域
- 浸水した場合に想定される水深
- 土砂災害(特別)警戒区域
- 防災重点ため池
- 浸水区域外の指定緊急避難場所
- 浸水区域内(3m未満)の指定緊急避難場所
- 車両による一時避難場所
- 浸水想定区域および土砂災害(特別)警戒区域内にある要配慮者利用施設
- その他

指定緊急避難場所

- 下北中学校(体育館)
- 千秋公園
- 八幡運動公園
- 中央市民サービスセンター
- 下北コミュニティ
- 山王中学校(体育館一校舎2階)
- メッセアリア大聖堂高等学校グラウンド
- 楢北コミュニティ(体育館一校舎2階)
- 楢北コミュニティ
- 秋田市民交流プラザ
- 尾花中学校(体育館)
- 奥小学校(体育館)
- メッセアリア大学グラウンド
- 中道小学校(体育館一校舎2階)
- 川尻小学校(体育館)
- 東コミュニティ
- 川尻コミュニティ



## ●ခိုလှုံရေးစခန်းသို့ သွားရောက် တိမ်းရှောင်ပါ။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန်တွင် မူလတန်းကျောင်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းများနှင့် ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံ (ကွန်မြူနတီစင်တာ) များသည် "ခိုလှုံရေးစခန်း" များ ဖြစ်လာပါသည်။
- မည်သူမဆို အခမဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- စားစရာနှင့် သောက်ရေများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- စောင့်များနှင့် အိပ်စက်နားနေရန် နေရာများ ရှိပါသည်။ (သို့သော်လည်း အိပ်စက်ရမည့်နေရာသည် မာကျောသော ကြမ်းပြင်များလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် သတင်းများနှင့် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ပါသည်။



ခိုလှုံရေးစခန်း အမှတ်အသား



**● ခိုလှုံရေးစခန်းရှိ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းနှင့် ကျင့်ဝတ်များ**

- ခိုလှုံရေးစခန်းတွင် လက်ခံကြိုဆိုရေးကောင်တာ (Reception) ရှိသည့်အတွက် ထိုနေရာတွင် မိမိ၏အမည် စသည်တို့ကို ရေးသွင်းရပါမည်။ အိမ်ပြန်သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားခိုလှုံရေးစခန်းသို့ ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ လက်ခံကြိုဆိုရေးကောင်တာသို့ အသိပေးပြောကြားပေးပါ။
- စားစရာ ဝေငှပေးမည့် အချိန်နှင့် ပမာဏကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ လူတန်းစီနေပါက အလှည့်ကျစောင့်ဆိုင်း၍ လက်ခံရယူပါ။
- လူအများ စုပေါင်းနေထိုင်သည့် နေရာဖြစ်သောကြောင့် အသံကျယ်ကျယ်မထွက်စေရန် သတိပြုပေးပါ။

**● တိမ်းရှောင်ရာတွင် ဝတ်ဆင်ရမည့် အဝတ်အစားများ**

- လက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်များကို ဝတ်ဆင်ပြီး အသားအရေကို တိုက်ရိုက်မပေါ်စေရန် (ဖုံးအုပ်ထားရန်) ဂရုစိုက်ပါ။
- လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ပါ။
- စီးနေကျ (ကျင့်သားရနေသည့်) ဖိနပ်ကို စီးပါ။
- ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ရန် ဦးထုပ် (သို့မဟုတ်) ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်များကို ဆောင်းပါ။
- ပစ္စည်းများကို ကျောပိုးအိတ်ထဲထည့်ပြီး လွယ်ထားပါ။



**● တိမ်းရှောင်ရာတွင် သတိထားရမည့် အချက်များ**

- လှုပ်ရှားရလွယ်ကူပြီး ဘေးကင်းသော အဝတ်အစားနှင့် လမ်းလျှောက်ရလွယ်ကူသော ဖိနပ်ကို စီး၍ တိမ်းရှောင်ပါ။ ရေကြီးနေချိန်တွင် လည်ရှည်ဖိနပ် (Boot) စီးခြင်းသည် ဖိနပ်ထဲသို့ ရေဝင်ပြီး လမ်းလျှောက်ရ ခက်ခဲစေသောကြောင့် မစီးပါနှင့်။
- အပြင်တွင် မှောင်နေပါက ချော်လဲခြင်း သို့မဟုတ် ရေနုတ်မြောင်းထဲသို့ ပြုတ်ကျခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ လင်းထိန်ပြီး ကျယ်ဝန်းသော လမ်းများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို ကိုင်ဆောင်ပြီး ခြေလှမ်းများကို ဂရုစိုက်၍ လမ်းလျှောက်ပါ။



# အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

## (ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်အရာများ)

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားပြီးနောက်တွင် စားစရာနှင့် နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနည်းဆုံး လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ထားပြီး ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်သည့်အခါ ချက်ချင်း ယူဆောင်သွားနိုင်ရန် အဆင်သင့် ပြုလုပ်ထားပါ။

အရေးပေါ်ပြင်ဆင်ထားရမည့် ပစ္စည်းများတွင် အမျိုးအစား (၂) မျိုး ရှိပါသည်။

- ① ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်သည့်အခါ ယူဆောင်သွားမည့် "အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ"
- ② လျှပ်စစ်၊ ဂက်စ်နှင့် ရေများ ပြတ်တောက်သွားချိန်တွင် အိမ်၌ အသုံးပြုရန်အတွက် "စုဆောင်းထားရမည့် အရေးပေါ်ရိက္ခာများ"



အမျိုးအစားတစ်ခုစီအတွက် မည်သည့်ပစ္စည်းများ လိုအပ်သလဲဆိုတာကို စစ်ဆေးကြည့်ကြပါစို့။

### ●အရေးပေါ်ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ

ဘေးလွတ်ရာသို့ တိမ်းရှောင်သည့်အခါ ချက်ချင်းယူဆောင်သွားနိုင်ရန် ကျောပိုးအိတ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းပြင်ဆင်ထားပါ။ ပြင်ဆင်ထားသည့် အိတ်ကို လွယ်၍ လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ အလွန်လေးလံမနေစေရန် သတိပြုပါ။

 <p>ရေ</p>	 <p>စားစရာ</p>	 <p>မျက်နှာသုတ်ပုဝါ နှင့် တစ်ရှူး</p>	 <p>အဝတ်အစား နှင့် အတွင်းခံ</p>	 <p>ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ</p>
 <p>ဘဏ်စာအုပ်များ</p>	 <p>နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (Passport)</p>	 <p>နေထိုင်ခွင့်ကတ် (Zairyu Card)</p>	 <p>ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် မိတ္တူ</p>	 <p>လက်ငင်းငွေ (၁၀ ယန်းစေ့ နှင့် ၁၀၀ ယန်းစေ့များကို အများသုံးဖုန်းများတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်)</p>
 <p>လက်ကိုင်ဖုန်း နှင့် အားသွင်းကြိုး/ အားသွင်းစက်</p>	 <p>လက်နှိပ်ဓာတ်မီး နှင့် အပိုဓာတ်ခဲများ</p>	 <p>အိတ်ဆောင် ရေဒီယို</p>	 <p>မိမိ အမြဲသောက်နေကျ ဆေးများ</p>	 <p>အခြားအရာများ မိမိအတွက် လိုအပ်မည့်အရာများ</p>

● စုဆောင်းထားရမည့် အရေးပေါ် ရိက္ခာများ

အနည်းဆုံး (၃) ရက်စာ၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် (၁) ပတ်စာကို စံနှုန်းအဖြစ် ထားရှိပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။

 <p>ရေ (တစ်နေ့လျှင် (၃) လီတာ)</p>	 <p>စားစရာ</p>	 <p>အစားအသောက်ထုတ် ပလတ်စတစ်စက္ကူ (Cling Wrap) နှင့် အလူမီနီယမ် သတ္တုပြား (Aluminum Foil)</p>	 <p>တစ်ခါသုံး ပန်းကန်၊ ဇွန်း နှင့် တူများ</p>
 <p>စောင်</p>	 <p>ရေမလို ခေါင်းလျှော်ရည်</p>	 <p>သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး နှင့် ပလုတ်ကျင်းဆေး</p>	 <p>ဂက်စ်မီးဖို (အိတ်ဆောင်) နှင့် ဂက်စ်ဗူးများ</p>

တစ်ဦးချင်းစီအတွက် လိုအပ်သည့် အရေးပေါ်ပစ္စည်းများမှာ မတူညီကြပါ။ မိမိနှင့်  
မိမိသားစုအတွက် လိုအပ်မည့်အရာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



# ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အသုံးပြုမည့် ဂျပန်စကားလုံးများ

မိမိကိုယ်ကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် လိုအပ်သော စကားလုံးများဖြစ်ပါသည်။ မှတ်သားထားကြပါစို့။

ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း	Hinan	ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်တိမ်းခြင်း
နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်များ	Yoshin	ငလျင်အကြီးစား လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် ထပ်မံလှုပ်ခတ်သည့် ငလျင်များ (အကြိမ်ကြိမ် လှုပ်ခတ်နိုင်ပါသည်)
ရှင်ခို	Shindo	ငလျင် တုန်ခါမှု ပြင်းအား
အဆောက်အအုံ ပြိုကျခြင်း	Toukai	အိမ် သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံများ လဲပြိုပျက်စီးခြင်း
မီးလောင်ခြင်း / မီးဘေး	Kaji/Kasai	အိမ် သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ မီးလောင်ခြင်း
လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်ခြင်း	Teiden	လျှပ်စစ်မီး ပြတ်သွားခြင်း
ရေပြတ်တောက်ခြင်း	Dansui	ရေ အသုံးပြုရန်မရတော့ခြင်း
ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်တောက်ခြင်း	Futsuu	လျှပ်စစ်၊ ရေ၊ ဂက်စ်များ အသုံးပြုရန်မရတော့ခြင်း နှင့် လမ်းများ ပိတ်ဆို့သွားခြင်း
ရေပေးဝေရေးစခန်း	Kyuusuijo	သောက်သုံးရေ ရရှိနိုင်မည့်နေရာ
လူနာတင်ယာဉ် (Ambulance)	Kyuukyusya	ဖျားနာသူ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရသူကို တင်ဆောင်သည့်ယာဉ်
အလှူဒါန အာဟာရကျွေးမွေးခြင်း	Takidashi	ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများတွင် အခမဲ့ကျွေးမွေးသော အစားအစာ
ဘက်ထရီ အားသွင်းခြင်း	Juuden	လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် ရေဒီယိုများတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဖြည့်တင်းခြင်း
ရေကြီးခြင်း	Kouzui	မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးနှင်းများအရည်ပျော်ခြင်းကြောင့် မြစ်ရေရုတ်တရက်တိုးပွားလာပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေဘေးအန္တရာယ်
ရေကြီးခြင်း။	Shinsui	အဆောက်အအုံများ ရေထဲနစ်မြုပ်ခြင်း
မြစ်ရေလျှံခြင်း	Hanran	မြစ်ရေရုတ်တရက်တိုးပွားလာပြီး ကမ်းပါးမှလျှံထွက်ခြင်း
မြစ်ချောင်းများ	Kasen	မြစ်

# ဘေးလွတ်ရာသို့ ရှောင်တိမ်းရမည့်နေရာ အမှတ်အသား

မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးပြီး ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုအမှတ်အသားတွေ ရှိသလဲဆိုတာကို မှတ်သားထားကြပါစို့။

ဘေးလွတ်ရာနေရာ		ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုဖြစ်လာလျှင် အရင်ဆုံး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။ ပန်းခြံ သို့မဟုတ် ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ ကွင်းပြင်ကဲ့သို့သော ကျယ်ဝန်းသည့်နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။
ဆုနာမီဘေးလွတ်ရာနေရာ		ဆုနာမီလှိုင်းဘေးမှ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ထက် မြင့်သော တောင်ကုန်းများ သို့မဟုတ် ဟိုတယ်ကဲ့သို့သော မြင့်သည့်အဆောက်အအုံများ ဖြစ်ပါသည်။
ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း		အိမ်ပျက်စီးသွားသူများ သို့မဟုတ် နေထိုင်ရန် အန္တရာယ်ရှိသူများ စုဝေးရာနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ ရေနှင့် အစားအစာများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောင်းများ၊ ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံများနှင့် လူမှုရေးစင်တာများ ဖြစ်ပါသည်။
ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်အထက် အမြင့်ပေ ဖော်ပြချက်		ထိုနေရာသည် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်ထက် မည်မျှမြင့်သည်ကို ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆုနာမီလှိုင်းများလာပါက ပို၍မြင့်သောနေရာသို့ အမြန်ဆုံး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

## အများသုံးဖုန်း အသုံးပြုနည်း

● လူနာတင်ကား၊ မီးသတ်ကား သို့မဟုတ် ရဲကို ခေါ်ဆိုနည်း

လူနာတင်ကား နှင့် မီးသတ်ကား (၁၁၉)      ရဲစခန်း (၁၁၀)

အရေးပေါ်ခလုတ် မပါသော ဖုန်းများ အသုံးပြုနည်း

- ဖုန်းလက်ကိုင်ကို မပါ။
- ၁၁၉ (သို့မဟုတ်) ၁၁၀ ကို ပံပါ။

အရေးပေါ်ခလုတ်ပါသောဖုန်း အသုံးပြုနည်း

- ဖုန်းလက်ကိုင်ကို မပါ။
- အရေးပေါ်ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
- ၁၁၉ (သို့မဟုတ်) ၁၁၀ ကို နှိပ်ပါ။

● ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ဂျပန်ရှိလူများထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုနည်း

(ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အခမဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

အရေးပေါ်ခလုတ် မပါသော ဖုန်းများဖြင့် အရေးပေါ်ဖုန်းခေါ်ဆိုနည်း

- ဖုန်းလက်ကိုင်ကို မပါ။
- တစ်ဖက်လူ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို နှိပ်ပါ။

အရေးပေါ်ခလုတ်ပါသောဖုန်း အသုံးပြုနည်း

- ဖုန်းလက်ကိုင်ကို မပါ။
- အကြွေစေ့ (၁၀ ယန်း သို့မဟုတ် ၁၀၀ ယန်း) ကို ထည့်ပါ။
- တစ်ဖက်လူ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို နှိပ်ပါ။



အရေးပေါ်ခလုတ်

# ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိ၊ မရှိ အတည်ပြုခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပါက ဖုန်းလိုင်းများ ခေါ်ဆိုရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ဘေးကင်းကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။

## ● ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အသံသွင်းစာတိုဝန်ဆောင်မှု

ဖုန်းဖြင့် အသံသွင်းထားသော မက်ဆေ့ဂျ်ကို အခြားသူများက ပြန်လည်နားထောင်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို အိမ်ဖုန်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်း နှင့် အများသုံးဖုန်းများမှ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုနည်း	အသံသွင်းရန် အဆင့်ဆင့်လမ်းညွှန် ၁၇၁ ကို နှိပ်ပါ။→၁ ကို နှိပ်ပါ။→မိမိ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို နှိပ်ပါ။→၁ ကို နှိပ်ပါ။→အသံသွင်းခြင်း ပြီးဆုံးပါပြီ။
	အသံပြန်နားထောင်ရန် အဆင့်ဆင့်လမ်းညွှန် ၁၇၁ ကို နှိပ်ပါ။→၂ ကို နှိပ်ပါ။→အတည်ပြုလိုသူ၏ ဖုန်းနံပါတ်ကို နှိပ်ပါ။→၁ ကို နှိပ်ပါ။→အသံကို နားထောင်ပါ။

## ● အင်တာနက် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ မက်ဆေ့ဂျ်ဘုတ် (web171)

ဝက်ဘ်ဆိုက်ပေါ်တွင် စာဖြင့် မက်ဆေ့ဂျ်ရေးသားချက်ထားပါက အခြားသူများက ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းများမှတစ်ဆင့် မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အသုံးပြုနည်း	<a href="https://www.web171.jp">https://www.web171.jp</a> ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ပါ။→မိမိ၏ ဖုန်းနံပါတ် (သို့မဟုတ် အတည်ပြုလိုသူ၏ ဖုန်းနံပါတ်) ကို ရိုက်ထည့်ပါ။
--------------	---

## ● ဂူဂဲလ် လူရှာဖွေရေးဝန်ဆောင်မှု (Google Person Finder)

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အချက်အလက်များကို မှတ်ပုံတင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

<https://www.google.org/personfinder/japan>

# ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ မှတ်စု

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားလာပါက အသုံးပြုနိုင်ရန် မှတ်စုရေးသားထားကြပါစို့။

အမည်	
နေရပ်လိပ်စာ	
ဖုန်းနံပါတ်	
ဓာတ်မတည့်ခြင်း (အလာဂျီ)	
ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးများ	
သံရုံးနှင့် ကောင်စစ်ဝန်ရုံး ဖုန်းနံပါတ်များ	
အိမ်နှင့် အနီးဆုံး ဘေးလွတ်ရာနေရာ	
အိမ်နှင့် အနီးဆုံး ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း	
မိသားစုဝင်များ၏ အမည်	
မိသားစုဝင်များ၏ ဖုန်းနံပါတ်	
မိသားစုဝင်များ ပြန်လည်ဆုံတွေ့မည့်နေရာ	





နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်

၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်။

ထုတ်ဝေသူ - အများပြည်သူအကျိုးပြု ဖောင်ဒေးရှင်း၊

အင်တာနက်ရှင်စု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖလှယ်ရေးအသင်း

အင်တာနက်ရှင်စု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖလှယ်ရေးအသင်း/Akita International Association (AIA)

Atorion Build. 1F., Nakadori 2-3-8, Akita City

TEL:018-893-5499 FAX:018-825-2566 E-mail: aia@aiahome.or.jp

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင်  
အသိပေးချက်များကို  
ထုတ်ပြန်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။  
ကျေးဇူးပြု၍ Follow လုပ်ပေးပါ။

