

# သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေကြပါစို့။



● ဝက်ဝံနှင့် ၎င်း၏ ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့် မျှဝေကြပါစို့။ ဝက်ဝံကို တွေ့ရှိပါက ရဲစခန်း (ဖုန်း - ၁၁၀) သို့ အကြောင်းကြားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကိုလည်း သတင်းပေးကာ အပြန်အလှန် သတိပြု နေထိုင်ကြပါ။

※ ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို အကီတာစီရင်စု (Akita Prefecture) မှ ထုတ်ပြန်သော "ဝက်ဝံသတိပေးချက်နှင့် အသိပညာပေး အချက်အလက်များ" ကို အခြေခံ၍ ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ပုံနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံအချို့ကို အကီတာစီရင်စု၏ တရားဝင်ဝဘ်ဆိုဒ်တွင် ဖော်ပြထားသော အရာများမှ ကူးယူအသုံးပြုထားပါသည်။



ထုတ်ဝေသူ - အကီတာစီရင်စု နိုင်ငံခြားသား အတိုင်ပင်ခံဌာန  
(အကီတာစီရင်စု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖလှယ်ရေးအသင်း)

〒010-0001 Atorion 1F, 2-3-8 Nakadori, Akita City

အကီတာစီရင်စု နိုင်ငံခြားသား အတိုင်ပင်ခံဌာနတွင် မိမိမသိရှိသည့်အရာများ၊ အခက်အခဲဖြစ်နေသည့်ကိစ္စများနှင့် နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုတွင် လိုအပ်သည့်အချက်အလက်များစသည်တို့ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။  
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။  
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးထားသည့် အကြောင်းအရာများကို အခြားသူများအား ထုတ်ဖော်ပြောကြားမည် မဟုတ်ပါ။



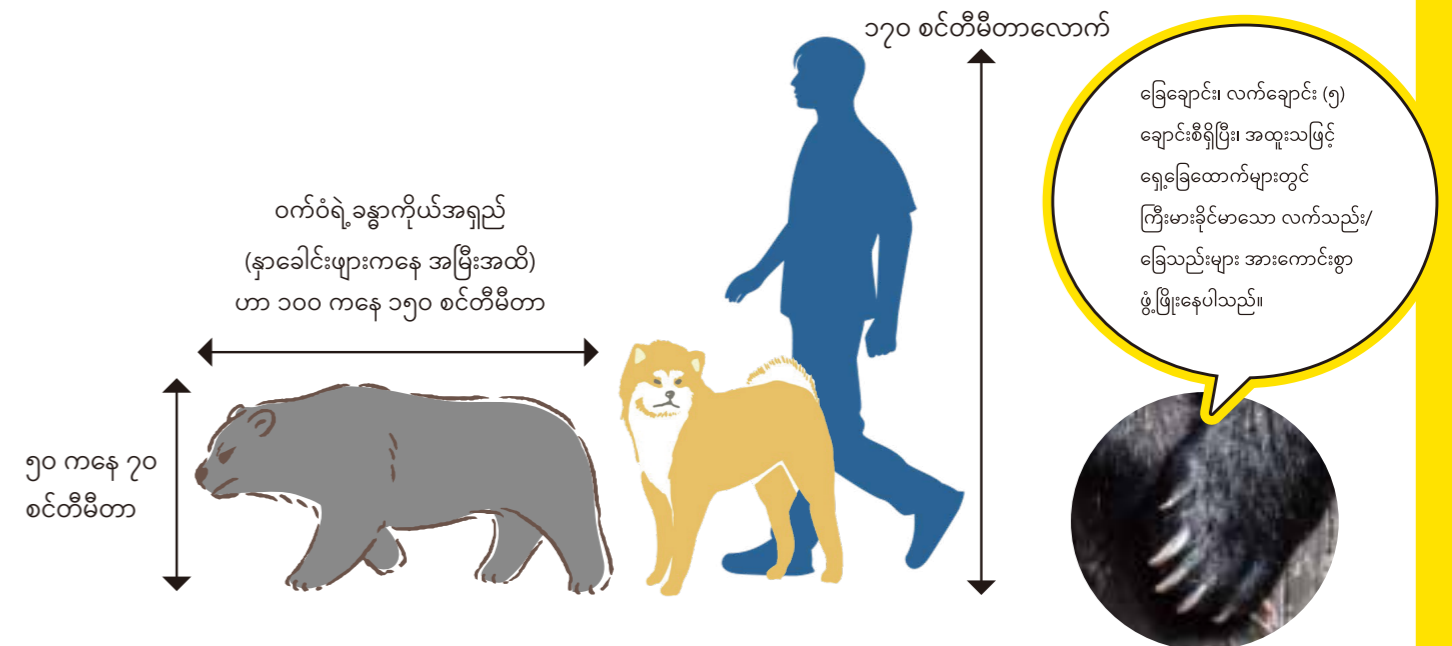
☎ 018-884-7050 ✉ soudan21@aiahome.or.jp

# ဝက်ဝံအန္တရာယ်ကို အထူးသတိပြုကြပါ!

မကြာသေးမီနှစ်များအတွင်း ဝက်ဝံများ ထွက်ပေါ်လာမှုသည် အလွန် များပြားလာနေပါသည်။

ဝက်ဝံကြောင့် လူထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဝက်ဝံတွေရဲ့ အလေ့အကျင့်ကို နားလည်ပြီး သူတို့နဲ့ မတွေ့အောင် နေထိုင်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

## ဝက်ဝံတွေအကြောင်းကိုလေ့လာကြစို့

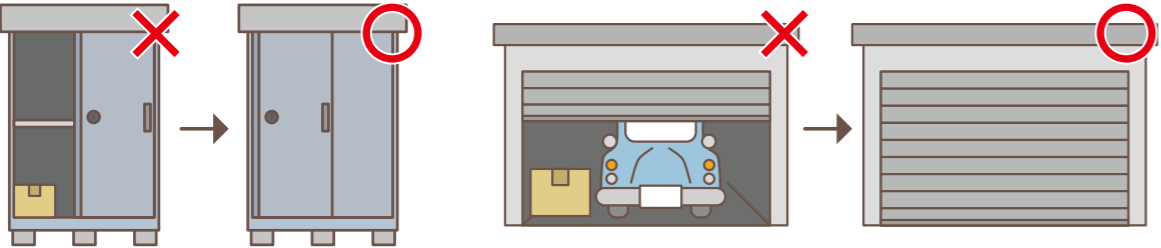


- ဝက်ဝံတွေဟာ အရမ်းအပြေးမြန်ပါတယ်။ မီတာ ၅၀ ကို ၃ စက္ကန့်တည်းနဲ့ (တစ်နာရီ ကီလိုမီတာ ၆၀ နှုန်း) ပြေးနိုင်ကြပါတယ်။
  - ဝက်ဝံတွေဟာ နေ့ဘက်မှာ လှုပ်ရှားသွားလာတတ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မနက်စောစော အရုဏ်တက်ချိန်နဲ့ ညနေဘက် မှောင်ရီပျိုးစ အချိန်တွေမှာ အတက်ကြွဆုံး လှုပ်ရှားတတ်ကြပါတယ်။
  - ဝက်ဝံတွေဟာ အကြားအာရုံနဲ့ အနံ့အာရုံ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အနံ့အာရုံက ခွေးတွေထက်တောင် ပိုပြီး စူးရှပါတယ်။
  - ဝက်ဝံများသည် သင်ယူနိုင်စွမ်း (မှတ်ဉာဏ်) အလွန်ကောင်းမွန်ကြပါသည်။
- အခြေခံအားဖြင့် ဝက်ဝံများသည် လူနှင့် ထိပ်တိုက် မတွေ့ဆုံအောင် နေထိုင်တတ်ကြပြီး၊ အသံ သို့မဟုတ် အနံ့တို့မှတစ်ဆင့် လူရှိနေကြောင်း သိရှိပါက လူနှင့်ဝေးရာသို့ ရှောင်တိမ်းသွားတတ်သည့် အလေ့အထ ရှိကြပါသည်။
- သို့သော်လည်း လူနေထိုင်ရာ ကျေးရွာများအနီးတွင် ကျင်လည်ကျက်စားနေသော ဝက်ဝံများသည် ကားများ သို့မဟုတ် လူများက ၎င်းတို့ကို အန္တရာယ်မပြုနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှတ်သားထားကြသည့်အတွက် အကွာအဝေးတစ်ခုအထိ ဝေးနေပါက ထွက်မပြေးဘဲ နေတတ်ကြပါသည်။
- ထို့အပြင် စိုက်ပျိုးသီးနှံများ သို့မဟုတ် အသီးသီးသော အိမ်တွင်းခြံစိုက်သစ်ပင်များမှ အစားအစာကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ကြောင်း ဝက်ဝံများက သိရှိသွားပါက ထိုနေရာများသို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လာရောက်တတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိုအနီးအနားတွင်ပင် အခြေချ နေထိုင်သွားတတ်ခြင်းမျိုး ရှိတတ်ပါသည်။

# ဝက်ဝံနှင့် ထိပ်တိုက်မတွေ့ဆုံစေရန်

## — အခြေခံ ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ

- ဝက်ဝံထွက်ပေါ်မှု သတင်းအချက်အလက်များကို ကြိုတင်သတိပြုပြီး၊ ဝက်ဝံထွက်လေ့ရှိသည့် ဒေသများသို့ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အက်တာစီရင်စု (Akita Prefecture) တွင် ဝက်ဝံထွက်ပေါ်မှုနှင့် လူထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု သတင်းအချက်အလက်များကို မြေပုံပေါ်တွင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်သည့် "Kuma-DASU" စနစ်ကို လုပ်ဆောင်ထားပြီး၊ မည်သူမဆို သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် (မိမိတွေ့ရှိသည်များကို) တင်ပြခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။  
အသုံးပြုသူအဖြစ် မှတ်ပုံတင်ထားပါက သတင်းအချက်အလက်များကို အီးမေးလ်မှတစ်ဆင့် ပေးပို့ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။  
ခရိုင်အစိုးရရုံးတရားဝင် LINE အကောင့်ကနေတစ်ဆင့်လည်း သတင်းတွေကို အသိပေးချက် ရယူနိုင်ပါသည်။  
ပုံမှန် ဝက်ဝံသတင်းတွေကို အမြဲစစ်ဆေးပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင် ကာကွယ်ထားကြရအောင်။  
"Kuma-DASU" ကို အသုံးပြုဖို့အတွက် ဒီ QR code ကို Scan ဖတ်ပြီး စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
- မနက်စောစော အရုဏ်တက်ချိန်နဲ့ ညနေ မှောင်ရီပျိုးစအချိန်တွေမှာ ဝက်ဝံတွေဟာ အတက်ကြွဆုံးဖြစ်လို့ သတိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ခေါင်းလောင်းတီးခြင်း၊ ရေဒီယို သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းများမှ အသံထွက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ (လူ) ရှိနေကြောင်း အသိပေးရင်း သွားလာလှုပ်ရှားပါ။
- ဝက်ဝံတွေ အထဲကို ဝင်မလာနိုင်အောင် ကားဂိုဒေါင်နဲ့ ပစ္စည်းသိုလှောင်ရုံ တံခါးတွေကို အမြဲပိတ်ထားပေးပါ။



ဝက်ဝံများသည် ချုံပုတ်များကဲ့သို့ လူမြင်ကွင်းမှ ပုန်းကွယ်နိုင်သော နေရာများကို အသုံးပြု၍ သွားလာလှုပ်ရှားတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မြက်ခတ်ခြင်းနှင့် ချုံနွယ်များ ရှင်းလင်းခြင်းဖြင့် ဝက်ဝံများ ပုန်းအောင်းနိုင်မည့် နေရာများကို ဖယ်ရှားပါ။



အမှိုက်တွေကို အပြင်မှာ ရက်အတော်ကြာ ထားမယ်ဆိုရင် အနံ့ကြောင့် ဝက်ဝံတွေ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမှိုက်ကို အမှိုက်သိမ်းမယ့်နေ့ မနက်ပိုင်းကျမှသာ အပြင်ကို ထုတ်ပေးပါ။



# ဝက်ဝံနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ခဲ့ရင် - အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်နည်းများ

- ဝက်ဝံနှင့် ဝေးရာသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်း နောက်ဆုတ်ရင်း အကွာအဝေးတစ်ခုခုအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး ထိုနေရာမှ ငြိမ်သက်စွာ ထွက်ခွာသွားပါ။ ကျောပေးပြီး ထွက်မပြေးပါနဲ့ !
- လူနေရပ်ကွက်ထဲမှာ ဝက်ဝံနဲ့တွေ့ရင် အဆောက်အဦးထဲကိုဖြစ်စေ၊ ကားထဲကိုဖြစ်စေ အမြန်ဆုံး ဝင်ရောက်ခိုလှုံပါ။  
တကယ်လို့ ဘေးကင်းရာကို အချိန်မီ မရှောင်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင်၊ ဝက်ဝံရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကို မခံရအောင် မိမိနဲ့ ဝက်ဝံကြားမှာ ဓာတ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် ခြံစည်းရိုးတံတိုင်း စတဲ့ အတားအဆီးတစ်ခုခု ရှိနေပါစေ။
- တကယ်လို့ ဝက်ဝံရဲ့ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရတော့မယ်ဆိုရင် ဝက်ဝံကို မောင်းထုတ်ဖို့ "ဝက်ဝံနှိမ်နင်းရေး စပရေး" (ငရုတ်ကောင်းရည် ပြင်းပြင်းပါဝင်သည့် စပရေး) က အရမ်းထိရောက်ပါတယ်။



အနီးအနားတွင် အဆောက်အအုံ သို့မဟုတ် ကားကဲ့သို့သော ခိုလှုံရာနေရာ မရှိခြင်း၊ ဝက်ဝံနှိမ်နင်းရေး စပရေးလည်း မရှိခြင်းမျိုး ကြုံလာပါက မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းကို ကာကွယ်သော ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ယူပြီး ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာမရအောင် ကာကွယ်ပါ။



ဝက်ဝံ တိုက်ခိုက်ခြင်း ခံရသူများသည် ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာတို့တွင် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာများ ရရှိတတ်ကြပါသည်။ မျက်နှာကို တိုက်ခိုက်ခံရပါက မျက်စိကွယ်ခြင်း (အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးခြင်း) သို့မဟုတ် မျက်နှာတွင် လေဖြတ်သကဲ့သို့ ထိုကျင်သွားခြင်း (မျက်နှာကြွက်သားများ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း) ကဲ့သို့သော ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ (နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာများ) ကျန်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။ ဝက်ဝံ၏ လက်သည်းဖြင့် ကုတ်ခြစ်ခံရပါက ဒဏ်ရာရရှိသောမက ဒဏ်ရာအတွင်း ပေါက်ဖွားလာသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် အသက်အန္တရာယ်အထိ စိုးရိမ်ရသည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။