

အောက်ပါ အချက်အလက်များသည် မူရင်းဂျပုဒ်ဘာသာ စာသားကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

**၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မလေ ၂၀ ရက်နေ့မှ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၀ ရက်နေ့မှ**  
**ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်အရ**  
**ခိုလှုံ့ခင်း**  
**ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက်များကို**  
**ထုတ်ပန်တော့မည်မဟုတ်ပါ။**

သတိပေးအဆင့်	ခိုလှုံ့ရန် သတင်းအချက်အလက် အသစ်	ခိုလှုံ့ရန် သတင်းအချက်အလက် ရရှိမှု ယခင်စနစ်
<b>5</b>	ဘေးအန္တရာယ် ပြဿနာ/ မြေဟောင်းမှု ဘေးအန္တရာယ် <b>အရေးပေါ် လိုခံခြင်း ※1</b> <b>ဆောင်ရွက်ချက်များ</b>	ဘေးအန္တရာယ် မြေဟောင်းမှု သတင်းအချက်အလက်များ မြေဟောင်းမှုကို အတည်ပြုနိုင်သည့်နှင့် ထုတ်ပန်သည့်
~~~~~<သတိပေးအဆင့် ၄ ရောက်သည်နှင့် ခိုလှုံ့ရန် ပြင်ဆင်ပါ>~~~~~		
<b>4</b>	ဘေးအန္တရာယ် ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း <b>ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် ※2</b>	• ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် (အရေးပေါ်) • ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းခြင်း
<b>3</b>	ဘေးအန္တရာယ် ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း <b>သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံ့ခင်း ※3</b>	• ခိုလှုံ့ရန် ပြင်ဆင်မှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အခြားအထူးပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည့် ဗဟိုလမ်းညွှန်တို့ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအတိုက် အကူပြုခြင်း
<b>2</b>	ရာသီဥတု ပုံမှန်ခြင်း <b>မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒဏ်ခံရခြင်း ပြဿနာများကို အကူပြုခြင်းများ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)</b>	• သတိပေးချက် စာသုံးခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒဏ်ခံရခြင်း ပြဿနာများကို အကူပြုခြင်းများ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)
<b>1</b>	ရာသီဥတု ပုံမှန်ခြင်း <b>သတိပေးချက်များ မြေဟောင်းခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)</b>	သတိပေးချက်များ မြေဟောင်းခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)

မှတ်ချက် ၁- သတိပေးအဆင့် 5 ကို အမြဲတစေ ထုတ်ပြန်ခြင်း မရှိပါ။ ဥပမာ စည်ပင်သာယာရေး အာဏာပိုင်များသည် ဘေးအန္တရာယ်၏ အခြေအနေကို တိကျစွာ လက်လှမ်းမီ သရှိနိုင်ခြင်း မရှိ၍ ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် ၂- ယခင်စနစ်အတိုင်း ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက် ထုတ်ပြန်သည့် အချိန်နှင့် တပြိုင်နက် ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်ကို ထုတ်ပြန်မည်။

မှတ်ချက် ၃- သတိပေးအဆင့် 3 သည် သက်ကြီးရွယ်အိုစသည် ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနှင့် မိမိတို့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုများကို စတင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန် သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက ခိုလှုံ့နိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် မိမိတို့ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်နိုင်သည့် ခံစားမှုမျိုး ရရှိပါက မိမိတို့ဘာသာ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ့နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

- သတိပေးအဆင့် 5 ဆိုသည်မှာ ခိုလှုံ့ရန် ပြောင်းရွှေ့မှု မပြုနိုင်တော့သည့် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ သတိပေးအဆင့် 5 အရေးပေါ် လိုခံခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များ ထုတ်ပန်သည့် အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုနိုင်။
- ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပန်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ ယခုမှစ၍ သတိပေးအဆင့် 4၊ ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်ရသည်နှင့် အနုတရားရရှိသည့် နေရာများမှ နထိုင်သူအားလုံး ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ့သင့်သည်။
- သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများသည် ခိုလှုံ့ရန် အချိန်ပို၍ လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် သတိပေးအဆင့် 3၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် ရသည်နှင့် အနုတရားရရှိသော နေရာများမှ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ့သင့်သည်။

**"ခိုလှုံ့ရန်" မည်သည့်အရာများ ပြုလုပ်သင့်ပါသလဲ။**

ခိုလှုံ့ခင်းသည် မူလတန်းကျောင်း/ ဂျန်နာ အထက်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကွန်မဏ္ဍိတီစင်တာ စသည်တို့ထံ ရှိရိုး ပြောင်းရွှေ့ခင်းထက် ပိုမိုရုပ်တွေးပါသည်။

"ခိုလှုံ့ခင်း" သည် အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခင်းကို ဆိုလိုသည်။

ပြုလုပ်ရသည့် အဆင့် ၄ ဆင့် ရှိပါသည်။

**ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ စီစဉ်သတ်မှတ်ထားသည့် ခိုလှုံ့ရန်နေရာတွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

မိမိနှင့် သယ်ဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ ပါးစပ်နှင့်အဆင့်ဆင့် ပိုးသတ်ဆေးရသည့် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ခြေညှပ်ဖိနပ်များ စသည်

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ခိုလှုံ့ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

မှတ်ချက်- နေရာလုံခြုံမှုရှိမှုကို ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးပါ။

**ဆွေးနွေး သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွေ၏ လိုခံပြောစာ အိမ်တွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ကြိုတင်ဆုံးမ ဖြစ်ထားပါ။

အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် နေထိုင်ပါ။

အောက်တွင်ရှင်းပြထားသော "အန္တရာယ် ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ မိမိ၏ ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။

မှတ်ချက်- မပြုနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် တည်းခိုနေရာချခင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

**ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ချိန်တွင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ကြိုတင်ဆုံးမ ဖြစ်ထားပါ။**

**"အန္တရာယ် ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက ရေကူးမြို့နယ်မြေပြားနေချိန်ပင်လျှင် အဆောက်အဦးအတွင်း ခိုလှုံ့ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။**

**❶ သင့်အိမ်သည် အိမ်များပါကြွပျက်စီးနိုင်သည့် ရလေ့မိုးမိုးနိုင်သည့်ဟု ယူဆရသော နေရာတွင် မတည်ရှိခြင်း။**  
(တည်ရှိလျှင်...)

ပျဉ်ထောင်အိမ်များသည် ရေစီးဆင်းမှု အရှိန်မပြင်းမာသော ကြောင့် ပိုမိုခိုင်ခံ့ပါသည်။

မပြုပြင်ပြုန်းပြုတ်စီးသော ကြောင့် သင့်အိမ်တစ်ခုလုံး မျက်နှာချားနိုင်ပါသည်။

**❷ သင့်အိမ်သည် ရလေ့မိုးမိုးနိုင်သည့် အမှတ်ထက် အမြင့်တွင်ရှိခြင်း။**

အထက်အထပ်	5 - 10 မီတာ (ရေအမှတ်- တင်ယာအဆင့် အထပ် - စတုတ္ထအဆင့် အိမ်အမျိုးအစားအတွက်)
အထပ်အထပ်	3 - 5 မီတာ (ရေအမှတ်- ဒုတိယအဆင့် အထပ် - အိမ်အမျိုးအစားအတွက်)
အထပ်အထပ်	0.5 - 3 မီတာ (ရေအမှတ်- ပထမအဆင့် အထပ် - အိမ်အမျိုးအစားအတွက်)
အထပ်အထပ်	0.5 မီတာအောက် (ရေအမှတ်- ပထမအဆင့် အထပ်အောက်)

**❸ ရေ/ရိက္ခာစသည်ရှိပြုရကျေသွားသည်အထိ နေထိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း။**  
(ထိုသို့မဟုတ်လျှင်...)

ရေ၊ ရိက္ခာ၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ လုံလောက်အောင် ရရှိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရန်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်၊ ကတ်စံ၊ ရေနှင့် အိမ်သာစသည်အရာများ အသုံးပြု၍မရဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်- ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် ❶ အိမ်များ ပါကြွပျက်စီးနိုင်ခြင်းရှိသည့် ရလေ့မိုးမိုးနိုင်သည့်ဟု ယူဆရသော နေရာနှင့် ❸ ရေကျေသွားမည့်အချိန် (ရလေ့မိုးမိုးမှု ကြိုခိုက်) စသည်တို့ကို ဖော်ပြထားမှု မရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စည်ပင်သာယာရေး အာဏာပိုင်အဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

မိုးပြင်းထန်စွာ ရွာသွန်းနေချိန်တွင် အပြင်ထွက်ခြင်းသည် ကားဖြင့်ဆိုလျှင်ပင် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ကားပေါ်တွင် မဖြစ်မနေ ညအိပ်ရမည်ဆိုပါက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထူးဂရုပြုစစ်ဆေးခြင်း စသည်ဖြင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုတွင် ပိတ်မိမနေစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။