



# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင် - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လက်ခံရရှိသည့် အကြောင်းအချက်အလက် အပေါ် သင့် အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်း က လက်ခံရရှိကြောင်း ၊ နားလည်ကြောင်း နှင့် ၎င်းအတိုင်းလိုက်နာ လုပ်ဆောင်နိုင် ကြောင်း ကို သေချာစေပါ။**

## သတင်း အသိရှိပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း မှန်ကန်သော သတင်းအချက် ရရှိခြင်းသည် လုံခြုံသော လုပ်ဆောင်ချက် ကို လုပ်ရန် အဓိကသော့ချက် ဖြစ်ပါသည်။ သင့် အိမ်ထောင်စု ရှိ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အရေးပေါ် အကြောင်းအချက်အလက် ကို လက်ခံနိုင်မည် ၊ နားလည်နိုင်မည် သို့မဟုတ် ၎င်းအပေါ် လိုက်နာလုပ် ကိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သင့် အိမ်ထောင်စု တွင် မည်သည့် အထူးလိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်သည် ကို စဉ်းစားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုတွင် သင့်မိသားစု ရှိ လူတိုင်းက လုံခြုံလိမ့်မည် ကို သေချာအောင် ယခု လုပ်ပါ။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

သင့်မိသားစုရှိ လူတိုင်းသည် အရေးပေါ်သတိပေးချက်များ ကို သူတို့ကြားသည့်အခါ ဘာလုပ်ရမည် ကို သိရန် သေချာစေပါ။

သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အပြင်သတိပေးဥသြသံများ (မုန်တိုင်းအချက်ပေးဥသြသံများ ဟုလည်းခေါ်သည်) ရှိပြီး သင့်အား အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သတိပေး သည်။ ဤ ဥသြသံများသည် အပြင်တွင်ရှိနေသောလူများအား အသိပေးရန်ရည်ရွယ်ပြီး သူတို့အနေဖြင့် အတွင်းသို့ဝင်ကာ ပိုမိုသော သတင်းအချက်အလက်များ ကို ရယူရန်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အပြင်သတိပေးဥသြသံများ ကို ကြားသည့်အခါ သင့်အတွက် အပြင်တွင် ရှိနေခြင်းသည် မလုံခြုံပါ။ သင်သည် တည်ငြိမ်သည့်အဆောက်အဦးတစ်ခုအတွင်း ဝင်၍အကာအကွယ်ယူသင့်ပြီး ရုပ်မြင်သံကြား ၊ ရေဒီယို ၊ အင်တာနက် တို့မှ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် ကို ဆက်သွယ်ခြင်း မှ သတင်းအချက်အလက်များ ကို ရယူပါ။

သင့်ဒေသ မီးသတ်ဌာန ကို ဖုံးခေါ်၍ သင့် နေရာဒေသ သည် သတိပေးဥသြသံများ အကြံပေးကြောင်း ၊ မည်သည့်အခါတွင် ၎င်းတို့ကို စမ်းသပ်စစ်ကြောင်း နှင့် မည်သည့်အခါတွင် ၎င်းတို့ကို အသံအချက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း မေးမြန်းရှာဖွေပါ။ အပြင်သတိပေးဥသြအသံများ အသံမြည်သည့်အခါ သင့်မိသားစု၏အခြား မိသားစုဝင်များ သည် ဘာလုပ်မည်ကို သိကြောင်း သေချာစေပါ။

အချို့အသိုင်းအဝိုင်းများ တွင် နေထိုင်သူများအား သတိပေးသည့် အခြားနည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ သူတို့သည် အရေးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များ အား တယ်လီဖုန်း ဖြင့်ခေါ်ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဖုံးစာတိုဖြင့်ပို့နိုင်သည် သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် ပို့နိုင်သည်။ သင့်ဒေသရှိ အရေးပေါ်အခြေအနေ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး သို့မဟုတ် ရဲအရာရှိရုံး အား ဆက်သွယ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သည့် အခြားသတိပေးစနစ်များ ရှိကြောင်း ကို ရှာဖွေပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ သတင်းအချက်များ ရသည့်အခါ ဘာလုပ်ရမည့်အကြောင်း မိသားစုဝင်များ နှင့် ပြောဆိုပါ။



## NOAA အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေး ရေဒီယို တစ်ခု ကို ရယူထားပါ။

ရာသီဥတု သည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြောင်းနိုင်သည်။ လူများသည် အိပ်ပျော်နေသည့်အခါ သို့မဟုတ် ရာသီဥတုခန့်မှန်းချက် ကို မသိသည့်အခါ ပြင်းထန် သည့်ရာသီဥတုသည် တိုက်ခတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ လူများသည် လုံခြုံသည့် ခိုလှုံရာနေရာ ကို မရှာဖွေလျှင် ၎င်းသည် ဆိုးဝါးနိုင်ပါသည်။ NOAA အရေးပေါ် အခြေအနေ သတိပေးရေဒီယို (တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီဥတုရေဒီယို ဟုခေါ်သည်) မှ အရေးပေါ်အခြေအနေသတိပေးသည့်အခါ သူ့အလိုအလျောက် အသံထွက်လာ နိုင်ပြီး သင့်အား အချိန်မရွေး သတိပေးနိုင်သည် -- နေ့ သို့မဟုတ် ည တွင်ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေးရေဒီယိုများ ကို ဓါတုပစ္စည်းယိုဖိတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော အခြားအရေးပေါ်အခြေအနေများ ကို သတိပေးရန် ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင် ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေးရေဒီယို ဖြင့် သင့်အား ခိုလှုံရာနေရာ ယူရန် သို့မဟုတ် အခြား လုံခြုံသည့်လုပ်ဆောင်ချက် လုပ်ရန် အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေများ ကို အချိန်မီ သတိပေးပါသည်။

အိမ်တိုင်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေး ရေဒီယို တစ်ခု ရှိသင့်ပါသည် ၊ အိမ်တိုင်းတွင် မီးအချက်ပေးကိရိယာ ရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ရောင်းသော စတိုးဆိုင်များ တွင် ၎င်းတို့ ကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ဈေးနှုန်းများ မှာ \$20.00 မှ စသည်။ အတော်များများ မှာ ဘက်ထရီဖြင့် လည်ပတ်သည် သို့မဟုတ် ဘက်ထရီ အစားထိုးလည်ပတ် ပါသည်။



## သင့်အိမ်ထောင်စု ရှိ လူတိုင်း သည် သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။

သင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အရေးပေါ်သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပို့သည့် နည်းလမ်း သည် လူတိုင်းအတွက် အလုပ်ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အင်္ဂလိပ်စကား ကို ကောင်းစွာ မပြောလျှင် သို့မဟုတ် ပြောရန် သို့မဟုတ် နားထောင်ရန် အထောက်အကူပစ္စည်းကိုသုံးလျှင် ၊ သဘာဝဘေးဒဏ်တွင် သတင်းအချက် ကို သင် ရယူ ပေးအပ် နိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် ယခုပင် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။

အသိုင်းအဝိုင်းများသည် သတင်းအချက်အလက်များ ကို ရုပ်မြင်သံကြားဖြင့် သို့မဟုတ် ရေဒီယို ဖြင့် ၊ အလိုအလျောက်ဖုံးခေါ်ခြင်းဖြင့် ၊ ဖုံးတားတို့ဖြင့် ၊ အီးမေးလ်ဖြင့် သို့မဟုတ် အပြင်သတိပေး ဥက္ကဋ္ဌသံများဖြင့် ပေးနိုင်ပါသည်။ ရဲ့ သို့မဟုတ် မီးသတ် သည် သူတို့လမ်းများ ပေါ်တွင် မောင်းနှင်စဉ် သတင်းအချက်အလက်များ ကို ပေးရန် အသံချဲ့စက်များ ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ တုံ့ပြန်သူများ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ သည် တစ်အိမ်ဝင် တစ်အိမ်ထွက် ကာ လူများ အား တိုက်ရိုက် ပြောဆိုနိုင်သည်။

အကယ်၍သင်သည် အရေးပေါ်သတင်းအချက်အလက်များ ကို နားမလည် နိုင်လျှင် ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အကူအညီအတွက် သင် ဆက်သွယ်ရန် တစ်ဦးဦး (သို့မဟုတ် တစ်ဦးထက်ပို၍) အား သတ်မှတ်ထားပါ။ ထိုသူတို့နှင့် ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်း တစ်ခုထက်ပို၍ ထားရှိပါ။ သူတို့၏ ဆက်သွယ်ရမည့် အချက်အလက် များ ကို သင်နှင့်အတူထားပါ။



**အရေးပေါ်အခြေအနေ အချက်အလက်များ - စဉ်းစားရမည့်အရာများ ...**

- အရေးပေါ်အခြေအနေ သတင်းများ သို့မဟုတ် ရာသီဥတု ထုတ်ပြန်ချက်များ တို့သည် စာတန်းထိုးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- ရုပ်မြင်သံကြား မြင်လွှာပေါ်တွင် ပြထားသည့် သတင်းများ အား နတ်ဖြင့် အကျဉ်းချုံးပြောလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။
- အလိုအလျောက်ပြောသည့် အသံများ နှင့် အသံချဲ့စက် ကို ကျော်လွှားပြောသည့်စကားများ ကို နားလည်ရန် ခက်ခဲနိုင်မည်။
- သတင်းအချက်အလက်များသည် လျင်မြန်စွာ လာပြီး ၊ ဘေးဒဏ်ကြောင့် စိတ်တင်းကျပ်မှုသည် ၎င်းသတင်း ကို နားလည်ရန် ခက်ခဲစေနိုင်ပြီး ညွှန်ကြားချက်များ ကို မှတ်မိရန် ခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။
- ရုပ်မြင်သံကြားမြင်လွှာ အောက်ခြေတစ်လျှောက် ရွှေ့ရှားနေသော စကားလုံးများသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ရွှေ့ရှားနိုင်ပါသည်။
- ရုပ်မြင်သံကြားမြင်လွှာအရောင် သို့မဟုတ် စာတန်းအရောင်သည် အချို့သတင်းအချက် ကို ဖတ်ရန်ခက်ခဲအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။



# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

ပန်းတိုင် - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လက်ခံရရှိသည့် အကြောင်းအချက်အလက် အပေါ် သင့် အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်း က လက်ခံရရှိကြောင်း ၊ နားလည်ကြောင်း နှင့် ၎င်းအတိုင်းလိုက်နာ လုပ်ဆောင်နိုင် ကြောင်း ကို သေချာစေပါ။

## အရေးပေါ် ရိက္ခာပစ္စည်းများ

အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း အရေးပေါ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် လက်စွဲ-အိတ်ငယ်တစ်ခု သည် မည်သည့်အခြေအနေ ကိုမဆို ကိုင်တွယ်ရန် လွယ်ကူပေးလိမ့်မည်။ ဤလက်စွဲ-အိတ် ကို အခြားသောအခြေအနေများ အတွက် သင် နှင့် သင့်မိသားစု လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ လွတ်မြောက်ရန် တည်ဆောက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

ရယူလွယ်သည့် နေရာတွင် သင့်အရေးပေါ်ရိက္ခာပစ္စည်းများ ကို စုဆောင်းပါ။

ယူဆောင်ရန် အိတ် ကို အကယ်၍ သင့် တွင် ခိုလှုံရန်နေရာ ရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာရလျှင် အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ။ သင့် ယူဆောင်ရန်အိတ်သည် သင့် 72 နာရီ အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်သည် ၊ ၎င်း သည် အိတ်အတွင်းရှိနေအောင် သေချာစေပါ သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်ရန် ဘူး ဖြစ်ရမည် ထို့ပြင် ၎င်းကိုရယူရန် လွယ်ကူရမည် ဖြစ်သည်။



- သင့် ယူဆောင်ရန်အိတ် အတွက် ဤပစ္စည်းများ ကို စဉ်းစားပါ-**
- ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် ရေဒီယို နှင့် ဘက်ထရီ အပိုများ
  - လက်နှိပ်ခါတ်မီး နှင့် ဘက်ထရီ အပိုများ
  - ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခြံစောင်များ
  - အရေးပေါ် အကြောင်းအချက်အလက်များ ၊ အာမခံ စာချုပ်များအပါအဝင်
  - ဆေးဝါးများ နှင့် မှန်သောဆေးခွက်ချိန် စာရင်းတစ်ခု နှင့် ဆရာဝန် ၏ အမည်များ
  - သွားပွတ်တံများ ၊ ဆပ်ပြာ ၊ ဖန်ခွက်အပိုများ စသဖြင့် ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပစ္စည်းများ
  - မှုတ်ရန်ဝစီ
  - ရှေးဦးသူနာပြု အိတ်
  - လဲလည်ရန် အဝတ်အစား
  - မပုတ်သိုးလွယ်သည့် အစာပြေအစားအစာများ
  - အချိန်ဖြုန်းရန် စာအုပ်များ ၊ ကတ်ပြားများ နှင့် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်များ

**ယခင်စာမျက်နှာ ရှိ အခြေခံပစ္စည်းများ နှင့် အတူ ၊ သင့် ယူဆောင်ရန် အိတ်အတွက် ဤပစ္စည်းများ ကို စဉ်းစားပါ-**

**နို့စို့ကလေးများ နှင့် ကလေးသူငယ်များ အတွက် -**

- နို့စို့ကလေး နို့မုန့် နှင့် အစားအစာ
- သေးခံများ
- ကလေးအညစ်အကြေးသုတ်စက္ကူများ
- ခြံစောင် သို့မဟုတ် ကစားစရာ

**ရောဂါအခြေအနေများ အတွက်-**

- ဆေးပုလင်း ဘူးအလွတ်(များ) သို့မဟုတ် လက်ရှိဆေးဝါးများစာရင်း \*
- သင့် ဆရာဝန် ၏ ဖုံးနံပါတ်

**အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အတွက် -**

- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အစားအစာ နှင့် ရေ
- အမည်စာတန်းတပ်ထားသည့် ကော်လာ
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဆေးဝါး(များ)
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ကို သယ်ဆောင်သည့် လှည်း နှင့် လည်ပတ်ကြိုး
- တိရစ္ဆာန် ဆရာဝန်ထံမှ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ
- သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ၏ ဓါတ်ပုံများ
- မိုက်ကရိုချစ် အကြောင်းအချက်အလက်

\* သင့် ဆေးဝါးများ ပြောင်းလဲသည့်အခါ သင့် ယူဆောင်ရန်အိတ် ကို ဖြည့်ဆည်းထားကြောင်း သေချာစေပါ။

**အရေးပေါ်ရိက္ခာပစ္စည်း လက်စွဲ-အိတ် ကို သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ၊ သင့် ကား ၊ နှင့် သင့် အလုပ်ရုံ သို့မဟုတ် ကျောင်း အတွက် ဖန်တီးထားပါ။**

သာယာဝေးဒဏ်များ သည် သင် အိမ်မှအဝေးသို့ ရောက်နေစဉ် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ရုံး သို့မဟုတ် ကျောင်း တွင် အရေးပေါ်လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခု မရှိလျှင် ၊ တစ်ခုကိုလုပ်ပေးရန် တင်ပြပါ။

လက်စွဲ-အိတ် တွင် ပါဝင်သင့်သည်မှာ - ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများ ၊ ထွက်ခွာရန် နှင့် ခုံလုံရန် နေရာများ ကို ဖော်ပြထားသည့် အဆောက်အဦးမြေပုံများ ၊ လက်နှိပ်ခါတ်မီး သို့မဟုတ် မီးချောင်းများ ၊ “အကူအညီလိုသည်” နှင့် “အားလုံးရှင်းလင်းသည်” စာတန်းပါသည့် ဆိုင်းဘုတ်များ ၊ အဆောက်အဦး အရေးပေါ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ၊ အတန်း/ဝန်ထမ်း အမည်များတပ်ထားသည့် ကလစ်ဖိစာရေးပျဉ်ချပ် ၊ နှင့် ဖောင်တိန် သို့မဟုတ် ခဲတံများ ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကားအတွက် အရေးပေါ်လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခု ကို လုပ်ပါ သို့မဟုတ် ဝယ်ပါ။ အကယ်၍ သင် သည် သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် နှင့် ပုံမှန် ခရီးသွားလျှင် ၊ သင့်တွင် သူတို့အတွက်ပါ အရေးပေါ်လက်စွဲ-အိတ် ပါရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင့်ကား လက်စွဲ-အိတ် အတွက် စဉ်းစားရမည့် ပစ္စည်းများ အချို့မှာ - ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ သေးသေး ၊ လက်နှိပ်ခါတ်မီး သို့မဟုတ် မီးချောင်းများ ၊ မီးကျည် သို့မဟုတ် ရောင်ပြန် ကတော့ပုံအတုံးများ ၊ ခြံစောင်တစ်ခု ၊ လက်ကိုင်ဖုံးခါတ်အားသွင်းစက် ၊ ဘက်ထရီတွန်းနီးသည့်ကြိုးများ ၊ ရေပုလင်း ၊ မပုတ်သိုးသည့် အစာပြေအစားအစာများ ၊ နှင့် ကားအသံဖမ်းနန်းကြိုးတိုင် တွင် ချည်နှောင်နိုင်သည့် “ကူညီပါ” အလံ သို့မဟုတ် ရောင်စုံအဝတ် တို့ဖြစ်ပါသည်။

**သာယာဝေးဒဏ် တွင် ပိုက်ဆံထုတ်သည့်စက် နှင့် အကြွေးဝယ်ကတ်ပြားစက် တို့ သုံးမရဖြစ်သည့်အခါမျိုးတွင် ငွေအချို့ကိုဆောင်ထားပါ။**

လျှပ်စစ်မီး မရှိသည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရခွင့်ရှိနေသည့် အများအပြား အရာများ မရရှိနိုင်တော့ပါ။ ငွေထုတ်သည့် စက်များ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။ ကုန်စုံဆိုင်များ နှင့် အခြားစီးပွားလုပ်ငန်းများသည် သင့် အကြွေးဝယ်ကတ် သို့မဟုတ် ငွေလွှဲကတ် တို့ကို လက်မခံနိုင်ပါ။ ဈေးဝယ်ရန်အတွက် ငွေသည် တစ်ခုတည်းသော လက်ခံနိုင် သည့် နည်းလမ်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သူအချို့ကပြောသည်မှာ သင်သည်အနည်းဆုံး ငွေသား \$ 150.00 ကို ဆောင်ထားသင့်သည်။ လူတိုင်းအတွက် ဤကိစ္စ သည် မဖြစ်နိုင်သည့်ကိစ္စ သိခြင်းကြောင့် အရေအတွက် ဘယ်လောက်မဆို ကို ထားရှိရန် ကောင်းပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် \$ 1.00 ကို စာအိတ် တစ်ခု တွင် ထည့်ပြီး သင့် အရေးပေါ် လက်စွဲ-အိတ် အတွင်းထည့်ထားပါ။ အချိန်ကာလ အနည်းငယ်အတွင်း သင်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေများ တွင် သုံးရန်အတွက် ငွေသားအချို့ကို ဆောင်ထားပြီး ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။



*ဆိုးဝါးသည့်ရာသီဥတု ကို ခန့်မှန်းထားသည့်အခါ ၊ သင့်ကားတွင် ဓါတ်ဆီအပြည့်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင့်အားထွက်ခွာရန် ပြောလျှင် ၊ ဓါတ်ဆီအတွက် တန်းစီရန် သင် လိုလားမည်မဟုတ်ပါ။ မှန်တိုင်းအချို့ တို့သည် လျှပ်စစ်မီးကိုဖြတ်တောက် အောင် လည်းလုပ်သည် ၊ ဓါတ်ဆီဆိုင်များ ပိတ်အောင် ဖြစ်ပွားစေသည်။*



# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင် - သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း မိသားစုဝင်များ နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အရည်အချင်း ကို ထားရှိပါ။**

## မိသားစု ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ်

ယနေ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ယခင်ထက်စာလျှင် အခြားတစ်ဦး နှင့် ပြောဆိုရန် ပိုမိုများပြားသော နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်ကိုင်ဖုံး ၊ အင်တာနက် ၊ နှင့် အီးမေးလ် တို့ဖြင့် ဆက်သွယ်ရန် နေ့စဉ်ကျနေပါသည်။ သို့သော်လည်း သဘာဝဘေးဒဏ်များသည် အရာများ ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ဤ ကိရိယာများ ကို ရယူနိုင်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ လက်ကိုင်ဖုံး မျှော်စင်များသည် လူများ က သူငယ်ချင်း နှင့် မိသားစု တို့အား ခေါ်သည့် ဖုံးခေါ်ခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ ပြည့်လုံလာမည်။ သင့်အိမ်တွင် လျှပ်စစ်မီး ပျက်ပါက ၊ ကြိုးမဲ့ဖုံးများ ၊ အင်တာနက် နှင့် အီးမေးလ် တို့သည် အလုပ်လုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။


## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

- ကြိုးတပ်ဖုံး တစ်လုံး နှင့် သင့် လက်ကိုင်ဖုံး အတွက် ကားတွင် ဘက်ထရီခါတ်အားဖြည့်ကိရိယာ ကို အဆင်သင့်ထားရှိပါ ၊ လျှပ်စစ်ခါတ်အား ပျက်သည့်အခါ ဖြစ်သည်။

သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း ကြိုးမဲ့ဖုံးများသည် အလုပ်လုပ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် လျှပ်စစ်ခါတ်အား ကို ပိုမိုလိုအပ်သည့် အတွက် အကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြိုးတပ်ထားသည့် ခေတ်ဟောင်း ဖုံး များသည် လျှပ်စစ်မီး ပျက်နေသည့်တိုင်အောင် အလုပ်လုပ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ကြိုးတပ်ဖုံး တစ်လုံး ရှိရန် သေချာစေပါ ၊ လျှပ်စစ်မီး ပျက်သည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။

သင့် ကားတွင် သင့်လက်ကိုင်ဖုံး ကို ခါတ်အားသွင်းသည့် ကိရိယာ ကို ထားရှိပါ။ အကယ်၍ သင့်အိမ်တွင် လျှပ်စစ်ခါတ်အား ပျက်လျှင် ၊ သင်သည် သင့်လက်ကိုင်ဖုံး ကို သင့်ကားတွင် ခါတ်အားသွင်းနိုင်သေးပါသည်။

သင့်တွင် အိမ်ဖုံးလိုင်း မရှိဘဲ လက်ကိုင်ဖုံး ကို အိမ်ဖုံးအဖြစ် သုံးလျှင် ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် လက်ကိုင်ဖုံး မျှော်စင်များ သည် ဖုံးခေါ်ခြင်းများ ဖြင့် အလုပ်ရှုတ်နေနိုင်ကြောင်း အမှတ်ရပါ။ သို့သော်ငြားလည်း ၊ သင့် ဖုံးမှ သတင်းတိုစာရိုက်ချက် တစ်ခု ကို သင့်ဖုံး ခေါ်၍မရသည့်အခါတွင် ပို့နိုင်ပါသည်။ သင့်မိသားစု ရှိ လူတိုင်းသည် ဖုံးစာတိုရိုက်ချက်များ အား မည်သို့ ပို့မည် နှင့် လက်ခံမည် ကို သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

 အရေးပေါ်အခြေအနေ တွင် ဘာဖြစ်နေသည့် အကြောင်းအချက်အလက် ကို ရယူရန် ဖုံး နံပါတ် 911 ကို မည်သည့်အခါမျှ မခေါ်ရန် အမှတ်ရပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဒဏ်ရာရလျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီလိုလျှင်သာ ဖုံးနံပါတ် 911 ကို ခေါ်ပါ။



# သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း သင့်မိသားစု မည်ကဲ့သို့ အဆက်အသွယ် ရှိနေရန် အတွက် အစီအစဉ် တစ်ခု ကို တည်ဆောက်ထားပါ။

အစီအစဉ် တစ်ခု ကို တည်ဆောက်ထားပါ ထိုအခါ သင်သည် သင့်မိသားစု နှင့် သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း အဆက်အသွယ် ရနေနိုင်သည်။ မိသားစုဝင်များ နှင့် ဥပမာ စောင့်ရှောက်ပေးသူများ ကဲ့သို့ သင့်အား အကူအညီ အပိုပေးနိုင်သည့်သူများ အားလုံး ၏ ဖုံးနိမ့်မှုများကို ထည့်သွင်းထားပါ။ အကယ်၍ သက်ဆိုင်လျှင် ၊ အလုပ် ၊ ကျောင်း ၊ နှင့် နေ့ကလေးထိန်း အားလုံးတို့၏ ဖုံးနိမ့်မှုများ ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပါ။ ဤအချက်အလက်များ ကို သင် ရေးချထားနိုင်သည့် ပိုက်ဆံအိတ် အရွယ်အစား ပုံစံ ကို ကွန်ရက် [www.ready.gov](http://www.ready.gov) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သင်၏ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ် မိတ္တူတစ်စောင် ကို မိသားစုဝင်တိုင်း၌ ရှိရန် သေချာစေပါ။ သင့်အိမ်တွင် ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ် ကို ဖုံးဖြင့် ပို့ပါ ၊ ၎င်းကို သင်၏ ယူဆောင်သွားရန် အိတ် တွင်လည်း ထည့်ထားပါ။

## နယ်မြေ ပြင်ပ ဆက်သွယ်ရန်

မြို့တွင်း ဖုံးခေါ်ခြင်းများ နှင့် နယ်ဝေးခေါ်ခြင်းများ သည် ခြားနားသည့် ကြိုးလိုင်းများ ပေါ်တွင် ဖြစ်သည်။ မြို့တွင်းခေါ် ဖုံးကြိုးများ အလုပ်ရပ်နေချိန်တွင် သင်သည် နယ်ဝေးဖုံးခေါ်ခြင်းများကို လုပ်နိုင်သေးပါသည်။ မြို့တွင်းခေါ်သည့် နယ်မြေပြင်ပရှိ တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို သင်၏ “နယ်မြေပြင်ပ” အဆက်အသွယ် အဖြစ် ရွေးချယ် ထားပါ။ အားလုံးသော မိသားစုဝင်များသည် ဤဖုံးနိမ့်မှုများ ကို သူတို့နှင့်အတူ သယ်ဆောင်ကြောင်း သေချာစေပါ။ အကယ်၍ သင့်မိသားစု အတူတကွ မရှိသည့်အချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပွားပြီး သင်သည် အချင်းချင်း မဆက်သွယ်နိုင် လျှင် ၊ မိသားစုဝင် တစ်ဦးချင်းသည် “နယ်မြေပြင်ပ” အဆက်အသွယ် ကို ခေါ်နိုင်ပြီး အခြားသူများ အတွက် သတင်းထားနိုင်ပါသည်။



**လုံခြုံပြီး ကောင်းမွန်သည်**

ကြက်ခြေနီ “လုံခြုံပြီး ကောင်းမွန်သည်” အစီအစဉ် သည် မိသားစုများ အတွက် သဘာဝဘေးဒဏ်အတွင်း ကွဲကွာသွားသည့်အခါ ဆက်သွယ် ရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကွန်ရက် [www.safeandwell.org](http://www.safeandwell.org) သို့ ယခု သွားရောက်၍ ၎င်းသည် မည်သို့ လုပ်ကိုင်ကြောင်း မိသားစုဝင်များ အား ပြသပါ။

ကွန်ရက် လိပ်စာ ကို မိသားစုဝင်တိုင်း က သယ်ဆောင်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အကြောင်းအချက်အလက်များ ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အဖြစ်ပြုလုပ်ထားပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သဘာဝဘေးဒဏ်အတွင်း အခြားသူတစ်ဦးချင်း နှင့် ကွဲကွာသွားလျှင် ၊ ကွန်ရက်သို့ သွားကာ မိမိတို့၏ အကြောင်းများ ကို ထည့်သွင်းပြီး အခြားသူများ ၏ သတင်းများ ကို မည်သို့ ရှာဖွေရမည် ကို လူတိုင်းသိရှိရန် သေချာစေပါ။



# အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားကြောင်း (ICE) နံပါတ်များ ကို မိသားစုအားလုံး၏ လက်ကိုင်ဖုံး တွင်း ထည့်သွင်းပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ဒဏ်ရာရပြီး စကားမပြောနိုင်လျှင် ၊ ပထမဦးဆုံး တုံ့ပြန်သူများ နှင့် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ သည် သင့်မိသားစု အား ချက်ချင်း မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ရမည် ကို မသိနိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် လက်ကိုင်ဖုံး တစ်လုံး ရှိလျှင် ၊ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရမည့် သူများ ၏ ဖုံးနိမ့်မှုများ ကို သင် ပထမဦးဆုံး တုံ့ပြန်သူများ နှင့် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ အား ပေးနိုင်သည်။

- ၁။ သင့်လက်ကိုင်ဖုံး ၏ ဖုံးစာအုပ်တွင် ဆက်သွယ်ရမည့်သူ အသစ် ကို ထည့်ထားပါ။
- ၂။ ဆက်သွယ်ရမည့် ICE ကို အမည်တပ်ထားပါ။
- ၃။ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကိစ္စ တွင် သင် အကြောင်းကြားလိုသည့် သူများ ၏ ဖုံးနိမ့်မှုများ အားလုံး ကို ထည့်ထားပါ။





# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

ပန်းတိုင် - လူနာတင်ယာဉ် ကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း ရှေးဦးသူနာပြု ပေးရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

## ရှေးဦးသူနာပြု

အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုသည် အချိန်မရွေး ၊ နေရာမရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အများပြည်သူနေရာ အများအပြား တွင် လူများ အား ကုသရန် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် ၊ အောက်စီဂျင် ၊ သို့မဟုတ် အလိုအလျောက် နှလုံးပုံမှန်ခုန်ရန်ပြုသည့်ကိရိယာ (AED) တစ်ခု ရှိပါသည်။ လေယာဉ်ကွင်း ၊ အလုပ်ခွင်များ ၊ ဘုရား ဝတ်ပြုနေရာများ နှင့် ဈေးကွက်ဆိုင်များ သည် ဤပစ္စည်းများ ကို ထားရှိကြသည် ၊ ထို့ကြောင့် လျင်မြန်စွာ ရယူခြင်းသည် ယူကြုံးမရသည့် အဖြစ်အပျက် နှင့် ယာယီပြန်ကောင်းမွန်လာခြင်း အကြားတွင် ခြားနားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ၎င်းတို့ကို မည်သို့အသုံးပြုကြောင်း သိလျှင် ဤအရာများ သည် အသက်များကိုသာလျှင် ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။ ဒဏ်ရာရမည့်အခင်းဖြစ်မှု သို့မဟုတ် အခြား ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပြီး ပထမ မိနစ်အနည်းငယ်တွင် သင် လုပ်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အသက် ကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

လူနာတင်ကား ကို စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အတွင်း ဘာလုပ်ရမည် ကို သိရှိပါ။

သင် ကိုယ်တိုင် ဒဏ်ရာရသူ သို့မဟုတ် နာမကျန်းသူ ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးမည့်အစား ဖုံး 911 ကိုခေါ်ပါ။ လူနာတင်ယာဉ် ကို စောင့်ဆိုင်းနေခြင်းသည် အကူအညီ ကို ရရန် ပိုကြာသည်နှင့် အလားတူပါသည် သို့သော်လည်း လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ထမ်းများသည် အခင်းဖြစ်ရာသို့ ရောက်ရောက်ချင်း ဝရုစိုက်ပေးနိုင်ပါသည် ၊ ၎င်းပြင် လူနာ အား ဆေးရုံ သို့ လျင်မြန်စွာ ၊ တရားဝင်စွာ နှင့် ပိုမို၍ လုံခြုံစွာ ပို့ ပေးနိုင်ပါသည်။

- ၁။ ဖုံးလိုင်း 911 ပေါ်တွင် ဆက်လက်နေပြီး ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေ ညွှန်ကြားချက်များ ကို လိုက်နာပါ။
- ၂။ စိတ်ငြိမ်အောင် နေပါ ၊ ၎င်းပြင် လူနာ ကို စိတ်ငြိမ်စေရန် ကြိုးစားပြီး ထားပါ။
- ၃။ ကားတိုက်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး သို့မဟုတ် လဲကျပြီး ဒဏ်ရာရသော လူနာ ကို သို့မဟုတ် မေ့မျောနေသည့် လူနာ ကို မရွေးပါနှင့်။
- ၄။ အကယ်၍ လူနာသည် အေးနေလျှင် ၊ ခြုံစောင် တစ်ခု ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးပါ။
- ၅။ ဒဏ်ရာရနေသောသူ ကို စားစရာ သို့မဟုတ် သောက်စရာ တစ်ခုခု ကို မပေးပါနှင့် (ဖုံး 911 မှ သတင်းလက်ခံသူ ၏ ညွှန်ကြားအရာမှ လွဲ၍)။
- ၆။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား လူနာတင်ယာဉ် အား ကြည့်ခိုင်းထားပါ ၊ လူနာ ထံသို့ လူနာတင်ယာဉ် မှ တုံ့ပြန်ပေးမည့်လူများ ကို ခေါ်လာပါ (အထူးသဖြင့် အိမ်တိုက်ခန်းများ အတွင်း သို့မဟုတ် ရုံးခန်းအတွင်း ရှိပြီး သို့မဟုတ် သင့်လိပ်စာ သည် လမ်းမှကြည့်ရန် ခက်ခဲလျှင် ဖြစ်သည်) ။

# □ သင့် အိမ် နှင့် ကား အတွက် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ်များ ကို လုပ်ထားပါ သို့မဟုတ် ဝယ်ထားပါ။

အတော်များများသော စတိုးဆိုင်ကြီးများ သို့မဟုတ် သင့် ဒေသဆိုင်ရာ အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ တွင် အဆင်သင့်လုပ်ပြီးသား ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ်များ ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤ လက်စွဲ-အိတ်များ သည် အရွယ် နှင့် ဈေးနှုန်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ သင့်သည် သင့် ကိုယ်ပိုင် လက်စွဲ-အိတ် ကို သင့်အိမ်တွင် ရှိပြီးသား ပစ္စည်း များ ဖြင့် လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် တွင် ပါဝင်သင့်သည့် ပစ္စည်းများ အချို့မှာ -

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကပ်သည့်တိတ်ခွေ</li> <li>• အနာမရင်းသည့် ညှစ်ဆေး</li> <li>• ပတ်တီး (အရွယ်အစား မျိုးစုံ)</li> <li>• ခြုံစောင်</li> <li>• ရေခဲအုံသည့် အိတ်</li> <li>• တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဝှမ်းစများ နှင့် ဝှမ်းစအလိပ် (အရွယ်အစား မျိုးစုံ)</li> <li>• လက်ပိုးသတ်ဆေး (အရည် သို့မဟုတ် သုတ်စရာ)</li> <li>• ပလပ်စတစ် အိတ်များ</li> <li>• ကပ်ကျေးများ နှင့် ဇာကာများ</li> <li>• လက်နှိပ်ခါတမီး အသေး နှင့် ဘက်ထရီအပိုများ</li> <li>• သုံးမြှောက်ပုံ ပတ်တီး</li> </ul> |
|---|---|

# □ ရှေးဦးသူနာပြု ၊ CPR နှလုံးပြန်ခုန်လာအောင်လုပ်နည်း ၊ အလိုအလျောက်နှလုံးပုံမှန်ခုန်အောင်ပြုသည့်စက်ကိရိယာ AED သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ရှေးဦးသူနာပြု

ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အခြားသူများ အား ကူညီခြင်းသည် သင့် ထင်သလို လေ့လာရန်ခက်ခဲသည် မဟုတ်ပါ။ ပတ်တီးကိုမည်သို့စီးပေး ရသည် ၊ ရုတ်တရက်သွေးလန့်ခြင်း၏ သင်္ကေတများ နှင့် လက္ခဏာများ ကို မည်သို့ဖော်ထုတ်သည် ၊ CPR ခေါ် နှလုံးပြန်ခုန်အောင်မည်သို့လုပ်ရသည် သို့မဟုတ် အလိုအလျောက် နှလုံးပုံမှန်ခုန်အောင်လုပ်သည့်စက်ကိရိယာ (AED) ကို မည်သို့သုံးသည် ကို သိရှိခြင်းသည် အသက် ကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

ပထမဦးဆုံး တုံ့ပြန်မည့်သူများ သည် အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာ သို့ ၅ မိနစ် သို့မဟုတ် ပိုသည့် အချိန်အတွင်း မရောက်လာနိုင်ပါ။ သင့်ကဲ့သို့ တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် က အကူအညီပေးသော တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို ကူညီရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သင့် အသက်ကယ်တင်လိုက်သည့် သူသည် သင့် ချစ်ခင် နှစ်သက်သည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ အများအပြားသည် ယခုအခါ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်း ကို သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ သင်တန်း ကို သင့်ဒေသဆိုင်ရာ တိရိစ္ဆာန်ကြင်နာသော အသင်း ၊ တိရိစ္ဆာန်လှောင်အိမ်အသင်း သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန် စတိုးဆိုင် တို့မှ တစ်ဆင့် လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များအတွက် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် အတွင်း ထည့်ရန် မည်သည့် အထူးပစ္စည်းများ သင်လိုအပ်နိုင်သည်ကို သိရန် သင့် တိရိစ္ဆာန် ဆေးကုဆရာဝန် နှင့် စိစစ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်သည် သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် နှင့် အတူ ခရီးသွားလျှင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် အလုပ်လုပ်ပေးလျှင် သို့မဟုတ် အမဲလိုက်ပေးလျှင် ၊ သင့်သည် ခရီးသွား - အရွယ် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ရှေးဦးသူနာပြု လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခု ကို လည်း လုပ်ချင်နိုင်ပါသည်။

သင့်ဒေသတွင် မည်သည့် ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်းများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ကို သိရန် သင့်ဒေသ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ အား ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်အလုပ်ခွင်အတွက် သင်တန်းတစ်ခုကို သူတို့တာဝန်ယူလုပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း သင့် အလုပ်ရှင်အား မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုနှင့်အတူ သင်တန်း တက်ပါ သို့မဟုတ် သင့် ကိုယ်တိုင် တက်ပါ။ သင်တန်း အများအပြားသည် အခမဲ့ သင်ကြားပို့ချပေးပါသည်။ သင့် ဘုရားရှိခိုးရာနေရာ ၊ ကျောင်း ၊ သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့အစည်း တို့တွင် ဘာသာရပ်သင်တန်းများ ကိုလည်း ပို့ချပေးပါသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ရေး အသင်း (CERT) သင်တန်းတွင် လည်း ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်း ပါဝင်ပါသည်။

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်း သည် မခက်ခဲပါ သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ်မများပါ။ တစ်လလျှင် တစ်ခုကို လုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်အပေါ်မှီခိုလျက် ရှိသော လူများ မည်သည့်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်ပါလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း သင့် သေချာစေနိုင်ပါသည်။







# do **1** thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင်** - ပြင်ပအကူအညီ မရှိဘဲ သင့်အိမ်ထောင်မှ လိုအပ်ချက်များ ကို ကိုက်ညီ မည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစားအစာ ကို ၃ ရက်စာ အတွက်ထားရှိပါ။

## အစားအစာ

သဘာဝဘေးဒဏ် ရိုက်ခတ်လာရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်ရန် အရေးပေါ်အခြေအနေအစားအစာသည် စင်ပေါ်တွင် ရှိနေရမည်မဟုတ်ပါ (သို့သော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။) ။ ၎င်းသည် သင် နေ့စဉ် အသုံးပြုသော အစာ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကောင်းသော အစားအစာ သိုလှောင်ရေးအစီအစဉ် တစ်ခု ၏ အဓိက သော့ချက် မှာ ကြိုတင်၍ ဝယ်ယူထားရန် ဖြစ်သည်။ အစားအစာများ မကုန်မီ ၊ ၎င်းတို့ကို အစားထိုးထားပါ။ အစားအစာများ ရောင်းချသည့်အခါတွင် ဝယ်ထားပါ။ ကြီးသော ရှည်မျောမျောလက်ဆွဲအိတ် တစ်ခု သို့မဟုတ် အဖုံးပါသည့် ပလပ်စတစ် ပုံး တစ်ခု သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစားအစာ အတွက် ကောင်းသော သိုလှောင်ရာနေရာ ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် သင့်မိသားစု သည် သဘာဝဘေးဒဏ် ရိုက်ခတ်သည့်အချိန် တွင် သူတို့လိုအပ်သည့်အရာများ ရှိရန် သေချာစေပါ။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

သင့် အိမ်ထောင်အတွက် သုံးရက်စာ အရေးပေါ်အခြေအနေ အစားအစာ ကို ဝယ်ထားပါ။

သုံးရက်စာ အစားအစာ ကို သဘာဝဘေးဒဏ်များ အတွက် သီးခြားချန်ထားပါ။ သုံးရက်အတွက် သင် နှင့် သင့်မိသားစု အစားအစာ မည်မျှလိုအပ်သည်မှာ တစ်ဦးဦး ထက်စာလျှင် သင့်တွင်သာ ကောင်းသော အကြံရှိမည်။ သင့်အားကူညီရန် BUS စည်းမျဉ်း ကို လိုက်နာပါ။ BUS စည်းမျဉ်း က ဆိုလိုသည်မှာ ဟန်ချက်ညီမှု ၊ သုံးစွဲနိုင်မှု နှင့် စင်ပေါ်တင်ထားသည့်ကာလ ကိုဆိုလိုသည်။

၁။ ဟန်ချက်ညီမှု- သင်သည် သင့်မိသားစုအတွက် ဟန်ချက်ညီမည့် အစားအစာ ကို ဝယ်ယူထားပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဟန်ချက်ညီသည့် အစားအစာ တွင် အခြေခံအစားအစာအုပ်စုများ တစ်ခုချင်း မှ အမျိုးမျိုး အစားအစာများ ပါဝင်ပါသည်။ ဤကိစ္စသည် အထူးသဖြင့် ရောဂါအချို့နှင့် လူများ အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ စွမ်းအားမြင့်သည့်အစားအစာများ (သစ်ဖုများ နှင့် ပရိုတင်းချောင်းများ) နှင့် သက်သောင့်သက်သာ အစားအစာများ (ဂရေဟန် မုန့်ကြွပ် သို့မဟုတ် ရော့ကလက်) လည်း ထည့်ပါ။

၂။ သုံးစွဲနိုင်မှု- အေးအောင်လုပ်ရန် ၊ အပူပေးရန် ၊ သို့မဟုတ် ရေများများလိုအပ်ရန် မလိုအပ်သည့် အစားအစာများ ကို ရွေးပါ။ ဥပမာများ မှာ အသားစည်သွတ်ဘူး သို့မဟုတ် အသားခြောက် ၊ စီရိရယ်အခြောက် နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် စည်သွတ်ဘူး တို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင် စည်သွတ်ဘူးများ သုံးရန် စီစဉ်လျှင် ၊ လက်ဖြင့်ဖွင့်သည့် ဘူးဖွင့်ကိရိယာ သင့်တွင် ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

၃။ စင်ပေါ်တင်ထားသည့်ကာလ- အစားအစာ ပေါ်တွင် စာရင်းရေးထားသည့် ကုန်ဆုံးရက် ကို ကြည့်ရှုပါ။ ကုန်ဆုံးရက်မတိုင်မီ အစားအစာများ ကို အသုံးပြုပါ ၊ အစားထိုးပါ။

# ☐ သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း ရှိ အစားအစာ သည် လုံခြုံစွာ ရှိနေရန် အဆင့်ဆင့်လုပ်ပါ။

ကြာရှည်သည့် လျှပ်စစ်မီးပျက်သည့် ကာလအတွင်း ၊ သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့်ရေခဲခန်း တွင် တံခါးများကိုပိတ်ထား သည့်တိုင်အောင် အပူချိန်သည် တက်လာလိမ့်မည်။ အပူချိန်တက်လာသည်နှင့် အန္တရာယ်ပေးမည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် သင့်အစားအစာပေါ်တွင် စတင်ကြီးထွားနိုင်သည်။

အကယ်၍ သင့် ရေခဲသေတ္တာ တွင် အပူချိန် သည် 41 ဒီဂရီထက် ပို၍ 4 နာရီထက်ကျော်နေလျှင် ပိုးသိုးလွယ်သည့် အစားအစာများ (နွားနို့ ၊ နေ့လည်စာအသား ၊ မေရိုးနိစ် ပါသည့် အရွက်များ ၊ ကြက်ငှက်အသားများ ၊ စားကြွင်းစားကျန်များ စသဖြင့်) တို့ကို စားရန် မလုံခြုံ နိုင်ပါ။

အကယ်၍ သင့် ရေခဲသေတ္တာ တွင် အပူချိန်သည် 41 ဒီဂရီထက်ပို၍ တစ်ရက် မှ နှစ်ရက်ထက် ကျော်လွန် နေလျှင် ၊ အစားအစာသည် စားရန် မလုံခြုံနိုင်ပါ။ ရေခဲပွင့်များ ရှိနေသေးသည့် အစားအစာ သည် လုံခြုံပါသည်။ အစားအစာ၏ အရောင် နှင့် အနံ့ ကို အမြဲတမ်း စိစစ်ပါ ၊ သီးခြားအားဖြင့် အသား မခဲတော့သည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ မကောင်းတော့လျှင် ၊ စွန့်ပစ်ပါ (တိရိစ္ဆာန်များ မစားနိုင်သည့်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ပါ)။

သင့် ပုတ်သိုးလွယ်သည့်အစားအစာများ တတ်နိုင်သလောက် လုံခြုံနေရန် အဆင့်အဆင့် ဆောင်ရွက်ပါ။

- သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့်ရေခဲခန်း တွင် ပြဒါးတိုင် ကို ထားပါ။
- အကယ်၍ သင် သည် ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း တွင် လျှပ်စစ်မီးပျက်မည် ကို မျှော်လင့်ထားလျှင် ၊ သင့် ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့်ရေခဲခန်း ၏အပူချိန် ကို လျှော့ထားပါ။ သင့် အစားအစာသည် ပို၍အေးလေ ၊ မခဲအောင်ဖြစ်ရန် အချိန် ပို၍ ကြာလေ ဖြစ်ပါသည်။
- သင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း အတွင်းရှိ ရေခဲဘူး ကို အပူချိန် လျှော့ထားပါ။

လျှပ်စစ်မီး ပျက်သည့်အခါ -

- ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း ကို သတင်းစာများ နှင့် ခြံစောင်များ ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အခိုးအငွေ့ထွက်ပေါက် ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားပါ။ ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း သည် ပြန်လည် လည်ပတ်လာနိုင်သည်။
- ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း တံခါး ကို ဖွင့်ရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရန်ကင်းလျှင် ခြောက်သွေ့သည့် ရေခဲ ကို သုံးပါ။ ကြိုတင်၍ ရေခဲအခြောက် ရနိုင်သည့်နေရာ ကို သိရှိထားပါ ၊ အကယ်၍ လျှပ်စစ်မီး သည် နေရာအနံ့ပျက်လျှင် ဤနေရာတွင် အလှအယက် ဝယ်မည်ကို သတိပြုပါ။

အကယ်၍ သင်သည် သင့် ရေခဲသေတ္တာ ၏ အပူချိန် ကို မသိလျှင် သို့မဟုတ် 4 နာရီ ထက်ကျော်လွန်ပြီး ရေခဲသေတ္တာ မီးပျက်နေလျှင် ၊ အစားအစာ ကို စွန့်ပစ်သင့်သည်။ အေးအောင်မထားသောပုတ်သိုးလွယ်သည့်အစားအစာ သည် ပြန်ခဲအောင် သို့မဟုတ် ချက်ထားသော် လည်း အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ကို ဖြစ်စေသည်။ သံသယ ရှိသည့်အခါ စွန့်ပစ်ပါ။

# ☐ သင့် အိမ်ထောင်စု တွင် အထူးစားစရာ လိုအပ်ချက်များ တစ်ခုခု ကို သင် ရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအစားအစာများ ကို စားရသည်။ သဘာဝဘေးဒဏ်အတွင်း အကယ်၍ မှန်ကန်သည့် အစားအစာ ကို မရလျှင် ၊ ပြင်းထန်သည့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် ကြိုတင်စက် ၊ အစာချိန်စက် ၊ သို့မဟုတ် အစာပြန်ချောင်း ကဲ့သို့ အထူးကိရိယာ ကို သုံးလျှင် ၊ ၎င်းတို့ကို သင် နှင့် အတူတကွ ယူထားပါ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် ထွက်ခွာရသည်ရှိသော် အပိုကိရိယာများ ကို သူငယ်ချင်း အိမ် တွင် ထားပါ။

အကယ်၍ သင် ကုန်စုံဆိုင် သို့ မရောက်နိုင်လျှင် မပုတ်သိုးသည့် အစားအစာများ အကြောင်းကို သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ စင်ပေါ်တွင် သင် ပြင်ဆင်နိုင် သည့် အစားအစာများ အကြောင်း ကို သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် အစားအစာဗေဒပညာရှင် နှင့် ပြောဆိုပါ ၊ သင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ် တွင် သင့်ရောဂါအခြေအနေ နှင့် အစားအစာ အကြောင်းကို ထားရှိပါ။



# do **1** thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

ပန်းတိုင် - လေ့ကျင့်မှုရယူခြင်း နှင့် ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်း ဖြင့် သင့် အသိုင်းအဝိုင်း ကို ခိုင်မာ တောင့်တင်းအောင်လုပ်ပါ။

## ပါဝင်ဆင်နွှဲပါ

သဘာဝဘေးဒဏ် ကို တုံ့ပြန်ရန် ရဲ့ ၊ မီးသတ် နှင့် EMS တို့ထက် ပိုမို၍ လူများကြပါသည်။ အိမ်နီးနားချင်းများ ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများ ၊ ကျောင်းများ နှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖွဲ့အစည်းများ အား အမိဌာန်ချထားသည့် လူများ ပါဝင်ကြပါသည်။ လူများသည် အခြားသူများ ကောင်းကျိုးအတွက် အတူတကွ လုပ်ကိုင်ရန် စိတ်ထက်သန်နေသည့်အခါ ၊ အသိုင်းအဝိုင်းသည် တောင့်တင်းခိုင်မာလာပါသည်။

လူများ ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်းသည် အသိုင်းအဝိုင်းအား သဘာဝဘေးဒဏ် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် အတွက် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် စိတ်ထက်သန်နေကာ ၊ မိမိတို့အတွက် နှင့် အခြားသူများ အတွက် ကြည့်ရှုနိုင်ကြပါသည်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် အသိုင်းအဝိုင်းသည် သဘာဝဘေးဒဏ် အား တောင့်ခံနိုင်ပြီး မူလပုံမှန်အတိုင်း လျင်မြန်စွာ ပြန်ရောက်နိုင်ပါသည် (မူလပုံမှန် အခြေအနေသည် ယခင်အတိုင်းမဖြစ်သည့်တိုင်အောင်ဖြစ်သည်)။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

သင့် အိမ်နီးနားချင်း တွင် အထီးကျန်ဖြစ်နေသည့် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် အား ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းအဖွဲ့တစ်ခု ကို စတင်ပါ။

အထီးကျန်ဖြစ်နေသော တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားစဉ် နှင့် ဖြစ်ပွားပြီးနောက် တွင် ပိုမို၍ ထိခိုက်လွယ်ပါသည်။ သူတို့သည် အကူအညီ ကို တောင်းခံရန် အလားအလာ နည်းပါးပါသည် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ ညွှန်ကြားချက်များ ကို လိုက်နာရန် အလားအလာနည်းပါးပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် မသန်မစွမ်းသူများ သည် အိမ်အပြင် သို့ ထွက်ရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည် ၊ အပြင်လောက နှင့် အဆက်အသွယ်များစွာ မရှိနိုင်ပါ။ အင်္ဂလိပ်စကား ကို ကောင်းစွာ မပြောနိုင်သော တစ်စုံတစ်ဦးသည် အရေးပေါ်အခြေအနေ ညွှန်ကြားချက်များ ကို နားလည်ရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ လူများသည် နယ်မြေတွင် လူသစ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် အထီးကျန်နေနိုင်သည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည် ၊ သို့မဟုတ် သူတို့၏ အလုပ်ချိန်ကြောင့် အိမ်နီးချင်းများ နှင့် တွေ့ရန် ဟန့်တားခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

သင့် အိမ်နီးနားချင်း တွင် အထီးကျန်သည့် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များ သည် မည်သူများ နည်း။ သူတို့ အား တွေ့ဆုံရန် အချိန်ယူပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ အတွက် အစီအစဉ် လုပ်ရန် သူတို့အား ကူညီပါ။ သူတို့အား စစ်ဆေးရန် ကို သင့် အစီအစဉ် တွင် ထည့်သွင်းပါ။

အိမ်နီးနားချင်း စောင့်ကြည့်မှုများ ၊ အိမ်နီးနားချင်းအဖွဲ့များ ၊ နှင့် အိမ်နီးနားချင်း စင်တာများ သည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းသို့ သင့်အတွက် ဝင်ဆန်ရန် နှင့် သင့် အိမ်နီးနားချင်းများ နှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဆက်သွယ်ရန် ကြီးမားသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အိမ်နီးချင်း တွင် ထိုကဲ့သို့ အဖွဲ့အစည်း မရှိလျှင် တစ်ခုကို စတင်ရန် စဉ်းစားပါ။ ကွန်ရက် [www.usaonwatch.org](http://www.usaonwatch.org) တွင် သို့မဟုတ် သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ရဲ့ သို့မဟုတ် မီးသတ်ဌာန အား ဖုံးခေါ်ခြင်းဖြင့် အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်ပါသည် ။

# □ သင့်အသိုင်းအဝိုင်း တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေ ပြင်ဆင်ထားရှိမှု ကို တိုးမြှင့်ပါ။

ကင်းထောက် တပ်ဖွဲ့များ ၊ ဝန်ဆောင်အသင်းများ ၊ အိမ်ယာအသင်းများ ၊ ဘာသာရေး အသိုင်းအဝိုင်းများ --သင် ပါဝင်သည့် မည်သည့် အဖွဲ့အစည်းမဆိုတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ ပြင်ဆင်ထားရှိမှု တွင် ဖက်စပ်သူတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ပြင်ဆင်ထားရှိမှု ကို တိုးမြှင့်ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် မိမိတို့ အသိုင်းအဝိုင်းအား သဘာဝဘေးဒဏ် မှ ပိုမိုတောင့်ခံထားနိုင်အောင် နှင့် ပိုမိုနလံထူလာနိုင်ရန် စွမ်းဆောင်ပေးပါသည်။ သင့် အဖွဲ့အစည်း တွင် ပါဝင်ရေး အတွက် ဤတွင် အကြံပေးချက်များ အချို့ရှိပါသည်။

- သတင်းစာများ သို့မဟုတ် သတင်းစဉ်ကြော်ညာသင်ပုန်း တွင် လစဉ် Do 1 Thing ပြင်ဆင်ထားရှိရေး ခေါင်းစဉ် ကို ထည့်သွင်းပါ။
- ပြင်ဆင်ထားရှိရေး တံဆိပ် တစ်ခု အပေါ် Do 1 Thing လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ အား မည်သို့ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ကို ကင်းထောက်တပ်ဖွဲ့အကြီးအကဲ နှင့် ပြောဆိုပါ။
- အိမ်တွင် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် ကလေးများ အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များ ကို ပြုလုပ်ရန် ဝန်ဆောင်စီမံကိန်း တစ်ခု ကို ထားရှိပါ။
- မိမိ၏အသိုင်းအဝိုင်း တွင် ပြင်ဆင်ထားရှိရေး ကို အခြားအဖွဲ့အစည်းများ က မည်ကဲ့သို့ တိုးမြှင့်ပေးနေကြောင်း ကို ကြည့်ရှုရန် ကွန်ရက် [www.do1thing.com](http://www.do1thing.com) သို့သွားရောက်ပါ။

ကြက်ခြေနီ ၊ Ready.gov နှင့် မြောက်မြားစွာသော အခြား အဖွဲ့အစည်းများသည် လည်း ပြင်ဆင်ထားရှိရေး ကို တိုးမြှင့်ပေးကြပါသည်။ သင့်အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်မည့် ပစ္စည်းအရာများ နှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်း အား ပြင်ဆင်ရေးတွင် ဖက်စပ်သူ တစ်ခု ဖြစ်လာရန် ရှာဖွေပါ။


# □ သင့် အသိုင်းအဝိုင်း (CERT ၊ ကြက်ခြေနီ ၊ အိမ်နီးချင်းစောင့်ကြည့်အဖွဲ့ ၊ စသည်တို့) တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ဦး ဖြစ်ပါ။

သင့်အသိုင်းအဝိုင်း တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ရန် နေရာ အများအပြား ရှိပါသည်။ အများအပြားသော ရဲ နှင့် မီးသတ်ဌာနများ သည် အထူးစီမံကိန်းများ ၊ ပွဲလမ်းသဘင်များ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များ တွင် ကူညီရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကို သုံးကြပါသည်။ အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ ၊ ကယ်ဆယ်ရေး တပ်ဖွဲ့ နှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ သည် သဘာဝဘေးဒဏ်များ တွင် အလုပ်လုပ်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကို လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း သင့်အသိုင်းအဝိုင်း တွင် သို့မဟုတ် အခြား အသိုင်းအဝိုင်းများ တွင် ကူညီရန် စိတ်ထက်သန်လျှင် ၊ သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် ကယ်ဆယ်ရေး တပ်ဖွဲ့ အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ဦး ဖြစ်ပါ။ သို့သော်လည်း သဘာဝဘေးဒဏ် တိုက်ခတ်မည်ကို စောင့်ဆိုင်း မနေပါနှင့် -- ယခု စေတနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရွက်ပါ။ ဤ အဖွဲ့အစည်းများသည် မလေ့ကျင့်ထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ အား သဘာဝဘေးဒဏ် နယ်မြေများ သို့ မပို့ပါ။

ထပ်ဆင့်၍ အသိုင်းအဝိုင်း အများအပြား တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း စင်တာ သို့မဟုတ် အငြိမ်းစား နှင့် သက်ကြီး စေတနာ့ဝန်ထမ်း အစီအစဉ် (RSVP) တစ်ခု ရှိပါသည်။ ဤ အစီအစဉ်များသည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကူညီရန် သင့် အချိန် နှင့် အရည်အချင်း ကို ကိုက်ညီသည့် အခွင့်အလမ်းများ ကို ပေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖွဲ့အစည်း ၏ အသင်းဝင် တစ်ယောက် ဖြစ်ပြီးလျှင် ၊ သင့်စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖွဲ့ကို VOAD (သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် တက်ကြွသော ဆန္ဒအလျှောက် အဖွဲ့အစည်းများ) တွင် ဝင်ပါရန် စဉ်းစားပါ။ VOAD သည် အမျိုးသား အစီအစဉ် တစ်ခု ဖြစ်ပြီး သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း မိမိတို့၏အသိုင်းအဝိုင်း တွင် လုပ်ကိုင်ရန် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖွဲ့များ အား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

 အသိုင်းအဝိုင်း ပြင်ဆင်ထားရှိရေး သည် အိမ်၌ အစပြုသည်။ အကယ်၍ သင့်မိသားစု သည် အိမ်တွင် ပြင်ဆင်ပြီးကြောင်း သင် သိလျှင် သင်သည် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အခြားသူများ အား ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။



# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင် - အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဘာလုပ်မည် ကို စီစဉ်ထားပါ။**

## အစီအစဉ် တစ်ခု ကို ရေးဆွဲပါ

သဘာဝဘေးဒဏ်များသည် အရာများ ကို ပြောင်းလဲပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဘာဖြစ်မည် ကို သင် စိုးရိမ်နေစဉ်အတွင်း ဘာလုပ်မည် ကို အလွန်လျင်မြန်စွာ သင် ဆုံးဖြတ်ရနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်ပွားသည့်အခါ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရန် လွယ်ကူပါလိမ့်မည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

- သင့်နယ်မြေအတွင်း သဘာဝဘေးဒဏ်များ သည် ဘာဖြစ်ပွားနိုင်သည် နှင့် သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင် ဘာလုပ်လိမ့်မည် ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လေ့လာပါ။

သင် ရှိနေသည့် နေရာတွင် မည်သည့် သဘာဝဘေးဒဏ်များ အမျိုးအစား ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ကိုသိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အိမ်သည် ရေလွှမ်းမိုးသည့် လွင်ပြင် တွင် ရှိပါသလား ။ သင်သည် မြေငလျင် လှုပ်သည့် နယ်မြေတွင် ရှိပါသလား ။ တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း သည် မည်သည့်အခါတွင် တိုက်ရန် အလားအလာ ရှိသနည်း ။ မည်သည့် သဘာဝဘေးဒဏ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည် ကို သိခြင်းသည် သင် မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ပြီး ဘာလုပ်မည် ကို သင်သိရှိရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ သင့် နယ်မြေတွင် သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် သင့် ဒေသဆိုင်ရာ အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး အား ဆက်သွယ်ပါ။

သင့် မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စု ဝင်များ နှင့်တွေ့ပါ။ သင် နေထိုင်ရာ ၊ စာသင်ရာ ၊ အလုပ်လုပ်ရာ ၊ နှင့် ကစားရာ နေရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ပြီး တုံ့ပြန်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကို ဆွေးနွေးပါ။ သင့် အိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးချင်း အတွက် တာဝန်ဝတ္တရားများ ကို သတ်မှတ်ပြီး အသင်းတစ်ခု ကဲ့သို့ အတူလုပ်ကိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်သည် စစ်တပ်တွင် ရှိလျှင် ၊ အကယ်၍ သူတို့ ကို တပ်ချထားလျှင် သင် မည်ကဲ့ သို့ တုံ့ပြန်မည့်အကြောင်း စီစဉ်ပါ။

### သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်း ပြောဆိုပါ

သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်းပြောဆိုခြင်းသည် သတိပေးနေရာရောက်သည် အထူးသဖြင့် ကလေးများ နှင့်အတူ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ဘဝ ကို ကိုင်တွယ်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် နှင့် အတူ ပြောဆိုလျှင် ဖြစ်သည်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နှင့် အကောင်းမြင် ရှိပါ။ မကြာခဏ မသိသည့်အချက်တို့သည် သိနေသည့်အချက်များ ထက် ပိုမို၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် က ဘာပြောသည် ကို နားထောင်ပါ ၊ သူတို့ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည် နှင့် သူတို့ ဘာကို ကြောက်ရွံ့သည် ကို လေ့လာပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်မစွမ်းသူများ သည် သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း အကူအညီတောင်းခံခြင်း က သူတို့၏ လွတ်လပ်ခွင့် ကို ဖယ်ရှားလိမ့်မည် ဟု စိုးရိမ်နိုင်ပါသည်။ အကူအညီအတွက် အမျိုးမျိုးရွေးချယ်ရာများ ကို ပြောဆိုပြီး ၎င်းတို့နှင့် အစီအစဉ် တစ်ခု ကို ရေးဆွဲပါ။

# ☐ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း သင့် အိမ်ပျက်စီးမှု ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ယခု အဆင့်ဆင့်လုပ်ပါ။

သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သည့် သဘာဝဘေးဒဏ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ကို သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ၊ ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် အိမ်ပျက်စီးမှု အန္တရာယ်အလားအလာ လျော့နည်းရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာများ ရှိပါသည်။ အကြံဉာဏ်များ အချို့ ဤတွင် ရှိပါသည်။


တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း - သင့်အိမ်တွင် တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း ခံနိုင်သည့် အခန်းကိုထားပါ သို့မဟုတ် တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း တွင် သင့်မိသားစု လုံခြုံရန် လက်ရှိ အခန်းအား အကာအကွယ် အပို ထည့်ထားပါ။ ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက် FEMA ထုတ်ဝေစာစောင် 320 ကို ကြည့်ရှုပါ။

ဟာရီကိန်း လေမုန်တိုင်း - ဟာရီကိန်း ပြုတင်းပေါက်တရပ်ကပ် များ ကို တပ်ဆင်ထားပါ။ သင့်အိမ်အနီးအနား ရှိ သစ်ပင်များ အကိုင်းအခက်ခတ်ထားပါ။ ပြုတ်ကျ လာသည့် အကိုင်းအခက်များ မှ ပျက်စီးမှု ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ သင့် အိမ်လှေကားထစ် နှင့် ထုတ်တန်းများ သည် လေ နှင့် ရေ တို့ အိမ်တွင်းဝင်လာ ရန် လုပ်မပေးကြောင်း သေချာစေရန် ပိတ်ပင်ထားပါ။ ဝင်တံခါးမကြီးများ တွင် ပတ္တာ သုံးခုရှိပြီး ကလန့်တုံး တစ်ခု ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

မီးညွှန်များ - အမိုးပျံချုပ် နှင့် အကာပျံချုပ် များ ကဲ့သို့ မီးခံသည့်အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများ ကို သုံးပါ။ သင့်အိမ်နှင့် ပေ 30 အတွင်း ရှိ အကိုင်းအခက်များ နှင့် ခြံနွယ်များ ကို ဖြတ်ထားပါ။ မီးလုံရန်ထင်းများ ကို အနည်းဆုံး ပေ 30 အဝေးတွင် ထားပါ။ ပိုမိုသော အကြံဉာဏ်များအတွက် အမျိုးသား မီး ကာကွယ်ရေး အဖွဲ့ ၏ မီးအမြော်အမြင် အစီအစဉ် ကို ကြည့်ရှုပါ။

ရေလွှမ်းမိုးမှု - အောက်ခြေ ရေလွှမ်းအလွှာ မှ အထက်သို့ သင့်အိမ် ကို တင်ဆောက်ထားပါ သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးမှု ကို ကာကွယ်ရန် လှေကားထစ်များကိုထားပါ။ အောက်ခြေ ရေလွှမ်းအလွှာ အထက်တွင် သင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကို ထားပါ။ သင့်တွင် သင့်တော်သော ရေလွှမ်းမိုးရေ ထွက်ပေါက်များ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင် အိမ်ဆောက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်ဆောက်သည့်အခါ ရေလွှမ်းမိုးခံအိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများ ကို သုံးပါ။ ဤအဆင့်များ ကို လုပ်ဆောင် ခြင်းသည် သင့် ရေလွှမ်းမိုး အာမခံ ကြေး ကို လျော့နည်းနိုင်ပါသည်။

မြေငလျင် - သင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ နှင့် ရေအပူပေးစက် များကို နံရံများ နှင့် ကြမ်းခင်းများ တွင် ချည်နှောင်ထားပါ။ ဝီရို နှင့် ကြောင်အိမ် တံခါးများ တွင် သော့များ ခတ်ထားပါ။ သင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ပျော့ပြောင်းသည့် ဆက်သွယ်ရာများ နှင့် ဆက်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။ မှန်အကွဲအရှုများ မှ ဒဏ်ရာများ ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် သင့် ပြုတင်းပေါက်များပေါ်တွင် ပလပ်စတစ်စက္ကူပြား အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် လကြေးမှန်ပြား တပ်ဆင်ခြင်း ကို စဉ်းစားပါ။

 ဤစီမံကိန်းများ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် သင့်အိမ် နှင့် မိသားစု ကို ကာကွယ်ရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အခြားအရာများ ၏ ပိုမိုသော အကြောင်းအချက်အလက်များ အတွက် ၊ သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ရဲဌာန သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး အား ဆက်သွယ်ပါ။

# ☐ သင် ထွက်ခွာပေးရမည်ဆိုလျှင် ဘာလုပ်မည် ကို စီစဉ်ပါ။

သင့် မိသားစု တို့တွေ့ဆုံရန်အတွက် နေရာ နှစ်ခု ကိုရွေးထားပါ။ တစ်ခုမှာ သင့်အိမ် အပြင်ဖက်တွင်ဖြစ်သင့်သည် ၊ မီးကဲ့သို့ ရုတ်တရက် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားတစ်ခုမှာ သင့်အိမ်နီးချင်းအိမ် အပြင်ဖက်တွင်ဖြစ်သည် ၊ သင် အိမ်သို့မပြန်နိုင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ထွက်ခွာရန် မေးခံရ သည့်အခါ တွင်ဖြစ်သည်။

မည်သည့်နေရာ ကို သွားရမည် နှင့် ထိုနေရာသို့ရောက်ရန် မည်သည့်လမ်းကြောင်းကို သင် သွားရမည် ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ သင်သည် ဟိုတယ် သို့သွားရန် ၊ လုံခြုံသည့်နေရာတွင် သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစု နှင့် အတူနေရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရာနေရာ သို့ သွားရန် ရွေးနိုင်သည်။ အိမ်တွင် ထွက်ခွာရန် ကို အစမ်းလေ့ကျင့်ထားပါ။ အိမ်မှလျင်မြန်စွာ ထွက်ခွာရန် လေ့ကျင့်ထားပါ ၊ ၎င်းပြင် သင့် စီစဉ်ထားသည့် ထွက်ခွာရာလမ်းကြောင်း အတိုင်း မောင်းနှင်ပါ။ သင် ပိုမို၍ လေ့ကျင့်လေ ၊ အကယ်၍ သင် အမှန်တကယ် ထွက်ခွာရလျှင် သင် ပိုမို၍ စိတ်ယုံကြည်မှု ရလေ ဖြစ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အတွက် ကြိုတင် စီစဉ်ပါ။ ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်မှုများကြောင့် ၊ ကြက်ခြေနီ ခုံလုံရာနေရာများ တွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ကို ခွင့်မပြုပါ။ သင့် ထွက်ခွာရာလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် ရှိသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဟိုတယ်များ နှင့် တိရစ္ဆာန် ခိုလှုံရာနေရာများ ၏ ဖုံးနံ့ပိတ် စာရင်း တစ်ခု ကို ထားရှိပါ ၊ ရည်ရွယ် ထားသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ခိုလှုံရာနေရာ မရရှိနိုင်သည့် အခါ ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံရာနေရာများ ဖွင့်မည့်အကြောင်း သင့် ဒေသဆိုင်ရာ တိရစ္ဆာန် ကြင်နာရေး အဖွဲ့ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန် ခိုလှုံရာနေရာ အား ဆက်သွယ်ပါ။





# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင် - လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်နေစဉ်အတွင်း သင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ကို လုံခြုံစွာ ဖြင့် ဖြည့်ဆည်းပါ။**

## လျှပ်စစ်မီး

လျှပ်စစ်မီး ပျက်ခြင်း သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုဖြစ်သည် ၊ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် ဟာရီကိန်း ၊ တော်နေတိုး သို့မဟုတ် ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း ကဲ့သို့သော အခြားအရေးပေါ် အခြေအနေ တစ်ခုခုနောက်မှ ဖြစ်ပွားပါသည်။ ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်ထားရန် ပိုမိုအရေးကြီးကြောင်း ၎င်းက လုပ်ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အပူပေးခြင်း ၊ အစားအစာ နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များအတွက် လျှပ်စစ်မီးအပေါ် မှီခိုနေရပါသည်။ ဓါတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းအများအပြားသည် ပင်လျှင် လည်ပတ်ရန် လျှပ်စစ်မီး ကို လိုအပ်ပါသည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

လွယ်ကူစွာ ရယူနိုင်သောနေရာတွင် လက်နှိပ်ခါတ်မီး ကို အဆင်သင့်ထားရှိပါ ၊ ၎င်းပြင် လက်နှိပ်ခါတ်မီးများ နှင့် ရေဒီယိုများ တွင် ဘက်ထရီများ ကို စစ်ဆေးပါ။

မီးပျက်သွားသည့်အခါ ၊ အလုံခြုံဆုံးနည်းဖြင့် အရေးပေါ်မီး ကို ရရန်သည် လက်နှိပ်ခါတ်မီးများ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် မီးချောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဘက်ထရီအသစ်ထည့်ထားသော လက်နှိပ်ခါတ်မီးများ ကို သင့်အိမ်နေရာအနံ့တွင် ထားရှိပါ ၊ ၎င်းတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။ အမြဲတမ်း အပိုဘက်ထရီများ ကို ထားရှိပါ။ အားပြန်သွင်း၍ရသည့် လက်နှိပ်ခါတ်မီး ကို ဝယ်ရန် စဉ်းစားပါ ၊ ၎င်းသည် သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်တိုင်အောင် အမြဲတမ်း အားပြည့်နေလိမ့်မည်။

ရွှေ့ရှားနိုင်သော မီးအားပေးစက် တစ်ခု ကို ရယူထားပြီး မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစွာ အသုံးပြုမည့်အကြောင်း လေ့လာ သင်ယူထားပါ။

မီးပျက်နေချိန်အတွင်း သေချာစွာတပ်ဆင်ထားသည့် သင့်တော်သောအရွယ် မီးအားပေးစက် တစ်ခုသည် သင့်ဘဝအပေါ် မီးပျက်မှု၏သက်ရောက်မှု အား လျော့နည်းစေသည် သို့မဟုတ် အားလုံးနီးပါး ပျောက်ကွယ်စေပါသည်။ မီးအားပေးစက် ကို သင် မဝယ်မီ ၊ သင်လိုအပ်သည့် အရွယ်အစား နှင့် အမျိုးအစား အကြောင်း ကို လျှပ်စစ်ပညာရှင် နှင့် ပြောဆိုပါ။ သင့် မီးအားပေးစက် အား ဘာကိုလည်ပတ်ရန် သင်လိုချင်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ မီးအားပေးစက်များ ကို အစားအစာ များအား အေးနေအောင် အသုံးပြုနိုင်သည် ၊ အလင်းရောင် ပေးနိုင်သည် ၊ နှင့် ဖုံး နှင့် ရုပ်မြင်သံကြား အတွက်လျှပ်စစ်ခါတ်အား ၊ လေမှတ်စက်များ နှင့် ရေစုတ်စက် များ အား လျှပ်စစ်ခါတ်ပေးနိုင်ပါသည်။



မီးအားပေးစက် ကို အမြဲတမ်း အိမ်အပြင်တွင် လည်ပတ်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ မီးအားပေးစက် ကို အိမ်အတွင်း ၊ မြေအောက်ခန်းအတွင်း သို့မဟုတ် ကားဂိုဒေါင်အတွင်းတွင် မသုံးပါနှင့် ။ မည်သည့်အခါမျှ မီးအားပေးစက်မှ မီးကြိုးကို သင့်အိမ်အတွင်း လျှပ်စစ်အားလှိုင်းကြိုး အား မီးခါတ်အား ကူးရန် မသုံးပါနှင့် ။

ရွှေ့ရှားနိုင်သည့် မီးအားပေးစက် အသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ လိုင်စင်ရလျှင်စစ်မီးပညာရှင် က တပ်ဆင်ပြီး ကူးပြောင်းပေးသည့်ခလုတ် တစ်ခု ကို အသုံးပြု၍ သင့် အိမ်နှင့်ဆက်ထားပါ။ ဤကိစ္စသည် သင့်အိမ်ရှိ မီးကြိုးများ အား မီးအားမြင့်တက်ခြင်း မှ ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် လျှပ်စစ်မီးအားပေးစက် မှ လျှပ်စစ်ဓါတ် ကို လျှပ်စစ်မီးလှိုင်းကြိုးအထဲ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ခြင်းမှလည်း အကာအကွယ်ပေးပါသည်။ ၎င်းသည် လျှပ်စစ်မီးကြိုး အား အလုပ်လုပ်နေသော လူများ အား ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်အနီး ပျက်သွားသော မီးလှိုင်းအား ပြန်လည် မီးအားပေးနိုင်သည်။ သင်သည် မီးအားပေးစက်မှ မီးပလပ်ပေါက်အား တိုက်ရိုက် လျှပ်စစ်ပစ္စည်း နှင့် လည်းဆက်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သွယ်တန်းမီးကြိုးများ တစ်ခုခုသည် သင့်တော်သော အရှည်ရှိရမည် ၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား လိုအပ်ချက် ကို ကိုင်တွယ်ရန် ခလုတ်ပါရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

**လျှပ်စစ်မီး ပျက်ခြင်း အစီအစဉ် ကို စီစဉ်ပါ - သင့်အိမ်ထောင်စု အပေါ် အနည်းဆုံးသက်ရောက်ရန် လျှပ်စစ်မီး မရပ်ဆိုင်းမီ ၊ ရပ်ဆိုင်းစဉ်အတွင်း နှင့် ရပ်ဆိုင်းပြီးနောက် သင် ဘာလုပ်နိုင်သည် ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။**

လျှပ်စစ်မီး မပြတ်တောက်မီ -

- ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်းအတွင်း လွတ်နေသောနေရာတွင် ရေဘူးများဖြင့် ဖြည့်ပါ။ ခဲနေသည့်ရေသည် လေ ကိုဖယ်ထုတ်ပြီး အစားအစာများ ကို ပိုမိုကြာရှည်စွာ အေးအောင် လုပ်ပါသည်။ ဘူးထဲတွင် ရေခဲ ရုန်းဆန့်ရန်အတွက် လေဟာနယ် ကို ချန်ထားရန် အမှတ်ရပါ။
- သင့်အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ကြိုးတပ်သုံးသည့် ဖုံး တစ်လုံး ထားရှိပါ။ လျှပ်စစ်မီးပျက်ချိန်တွင် ကြိုးမဲ့ဖုံးများသည် အလုပ်လုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍သင့်တွင် အလိုအလျောက် ဖွင့်သည့် ကားဂိုဒေါင် တံခါးရှိလျှင် ၊ ရိုးရိုး မည်ကဲ့သို့ ဖွင့်သည်ကိုလေ့လာပါ ၊ သင့် ကားဂိုဒေါင် တံခါး ကို ရိုးရိုးဖွင့်ပါ။
- သင့် ကား ဓါတ်ဆီတိုင်ကို ကို အနည်းဆုံး ထက်ဝက်ဖြည့်ထားပါ။ လျှပ်စစ်မီးပျက်စဉ်ကာလ အတွင်း ဓါတ်ဆီဆိုင် အများအပြားသည် ဖွင့်လိမ့်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ ပြင်းထန်သည့် မှန်တိုင်း ကို ခန့်မှန်းထားလျှင် သင့် ဓါတ်ဆီတိုင်ကို ကို အပြည့်ဖြည့်ထားပါ။
- သင့်ကားတွင် သင့်လက်ကိုင်ဖုံးအတွက် ဆေးလိပ်မီးညှိသည့် မီးပလပ်ပေါက် ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။
- အကယ်၍သင်သည် အောက်စီဂျင် ပေးကိရိယာများ သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်သန့်စင်ကိရိယာ ကဲ့သို့ အထူးကျန်းမာရေးသုံးကိရိယာ ကို သင် သုံးစွဲလျှင် ၊ သင့် လျှပ်စစ်မီးကုမ္ပဏီ အား အကြောင်းကြားထားပါ။

လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်ပြီးနောက် -

- အဓိက အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ နှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကို မီးပလပ်ပေါက် မှ ဖြုတ်ပါ။ လျှပ်စစ်မီး ပြန်လာသည့်အခါ ၊ ဓါတ်အား မြင့်သွားနိုင်သည် ၊ ၎င်းသည် ကြီးမားသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် နနယ်သည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကို ပျက်စီးစေပါသည်။
- ရေခဲသေတ္တာ နှင့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်း ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုပြီး မဖွင့်ပါနှင့် ။ မဖွင့်ဘဲထားသည့် ရေခဲသေတ္တာသည် ခန့်မှန်းခြေ 4 နာရီ ကြာအောင်အစားအစာများ အား အေးနေအောင် ထားပါလိမ့်မည် ၊ မဖွင့်ဘဲထားသည့် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲခန်းသည် ခန့်မှန်းခြေ 24 နာရီ ကြာအောင် အစားအစာ ကို ခဲနေစေပါလိမ့်မည်။
- သတင်းရရန်အတွက် ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် ရေဒီယို တစ်လုံး ကို သုံးပါ။



**လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ခေတ္တရပ်ဆိုင်းမှု လုံခြုံရေး**

- အကယ်၍ သင့်ရေခဲသေတ္တာအတွင် အပူချိန်သည် 2 နာရီကျော်ကြာအောင် 40 ဒီဂရီ ထက်ပိုနေလျှင် အစားအစာများ ကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ပြိုကျနေသည့် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ နှင့် ခြံစည်းရိုးများ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦများ နှင့် ထိကပ်နေသည့် မည်သည့်အရာမဆို တို့မှ ဝေးဝေးနေပါ ၊
- မည်သည့်အခါမျှ ပြိုကျနေသည့် လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ အပေါ် မမောင်းနှင်ပါနှင့် ၊ ၎င်းတို့တွင် လျှပ်စစ်ဓါတ် ရှိနေနိုင်သည်။
- မည်သည့်အခါမျှ အဆောက်အဦအတွင်းတွင် မီးသွေး သို့မဟုတ် ဓါတ်ငွေ့ သုံး မီးဖုတ်ဖိုများ ကို မသုံးပါနှင့် ၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ များ သင် ရှုမိလိမ့်မည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ဖယောင်းတိုင် ကို သုံးရလျှင် ၎င်းတို့ကို သေချာစွာ အသုံးပြုရန်သေချာစေပါ။ မည်သည့်အခါမျှ ဖယောင်းတိုင်လောင် နေခြင်းကို ဂရုစိုက်မှုမရှိဘဲ ထားမပစ်ပါနှင့်။



# do **1** thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင်** - ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်များပေးသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစွာ တုံ့ပြန်ရမည်ကို သိရှိထားပါ။

## ခိုလှုံခြင်း

သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရန် အတွက် သင့်အား တစ်ခုခု မေးနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှု တွင် သင် ဘာကိုလုပ်ရမည်ကို အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့် မိသားစု အား လုံခြုံရန် ဘာလုပ်ရမည် ကို သိရှိထားပါ။ သင် ၏ တော်နေတိုး မှန်တိုင်း နှင့် မီး လုံခြုံမှု အစီအစဉ်များ ကို လေ့ကျင့်ထားပါ။ အကယ်၍ သင့် မိသားစု က လေ့ကျင့်ထားပြီးလျှင် ၊ သူတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ လုပ်ရမည်ကို ပိုမို၍ သင့်သောင့်သက်သာရှိလိမ့်မည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

- သင့်အိမ်တွင် အကောင်းဆုံး လေမှန်တိုင်း ခိုလှုံရာနေရာ ကို သတ်မှတ်ထားပြီး ခိုလှုံရာ သို့ ရောက်ရှိရန် သင့်မိသားစု နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ထားပါ။

တော်နေတိုး မှန်တိုင်း မှ ခိုလှုံရန် သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင် တွင် အကောင်းဆုံး နေရာ ရွေးချယ်ခြင်းသည် အမြဲတမ်း မလွယ်ကူပါ။ အဆောက်အဦး အသစ် အများအပြား တွင် အမှန်တကယ် ကောင်းမွန်သည့် ခိုလှုံရာနေရာ မရှိကြပါ။ ဖြစ်နိုင်သည့် အကောင်းဆုံး တော်နေတိုး မှန်တိုင်း ခိုလှုံရာနေရာ ကို ရှာဖွေရန် ဤ အခြေခံ စည်းမျဉ်းများ ကို သုံးပါ။

- ပြုတင်းပေါက်များ နှင့် ကောင်ကင်လျှပ်စီး များ မှ ဝေးဝေးနေပါ
- "အောက် နှင့် အထဲ" သို့သိပ်ပါ - နံရံများ များနိုင်သမျှများအောင် သင် တတ်နိုင်သမျှ သင်နှင့် အပြင်ဖက် အကြားတွင် ထားပါ ( မျက်နှာကျက် ကို နံရံအဖြစ် သဘောထားပါ)
- မျက်နှာကျက် ကြီးပြီးပြန်သည့် အခန်းများ ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူတိုင်းအတွက် အနည်းဆုံး 45 မိနစ်ခန့် သက်သောင့်သက်သာ နေရန် လုံလောက်သည့် နေရာကျယ်ကျယ် တစ်ခု ကို ရှာထားပါ။

အကယ်၍ သင်သည် ဟာရီကိန်း လေမှန်တိုင်း တိုက်လေ့ရှိသည့် နေရာတွင် နေလျှင် ၊ သင့် မိသားစု နှင့် သင့် အိမ် ကို ကာကွယ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဟာရီကိန်း မှန်တိုင်း သတ်ပေးနေသည့်အခါ ပြုတင်းပေါက်များ ကို အထပ်သား သို့မဟုတ် ဟာရီကိန်း တရုပ်ကပ်ပျဉ်ချပ်များ ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ - တိတ်ခွေ ကို မသုံးပါနှင့် ။ အကယ်၍ သင့်အား ထွက်ခွာရန် ညွှန်ကြားလျှင် ၊ ထွက်ခွာပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ်လျှင် ၊ အတွင်းတွင် နေပြီး ပြုတင်းပေါက်များ မှ ဝေးဝေးနေပါ မှန်တိုင်း လုံးဝ ဖြတ်ကျော်သွားပြီးသည့် အထိ ဖြစ်သည်။

# □ မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစွာ အသင့် ခိုလှုံရန် လေ့လာပါ။

ခါတုစွည်း ယိုဖိတ်ခြင်း ကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုတွင် အသင့်ခိုလှုံရန် သင့်အား မေးနိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စဆိုလိုသည်မှာ အန္တရာယ်လွန်မြောက်ပြီးသည့် အချိန် အထိနေရန် အတွက် သင်နေသည့်နေရာတွင် လုံခြုံသည့်နေရာ တစ်ခုလုပ်ထားရန် ဆိုလိုသည်။ သင့်အတွက် အပြင်ထွက်ရန် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်အခါ၌ အသင့်လုံခြုံရာနေရာ တွင် ခိုလှုံနေရန် အမိန့်များ ကို ထုတ်ပြန်ပါသည်။

ကြေညာချက် - အန္တရာယ်ရှိသည့် အရာများ မတော်တဆဖြစ်ရပ် တွင် နယ်မြေအတွင်းနေထိုင်သူများ အား သတိပေးရန် အပြင်သတိပေးဥဒ္ဒါအသံများ မြည်နိုင် ပါသည် ၊ အပြင်တွင် ရှိနေခြင်းသည် မလုံခြုံသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေကို တုံ့ပြန်သူများ သည် အခင်းဖြစ်သည့်နယ်မြေတွင် တစ်အိမ်ဝင် တစ်အိမ်ထွက် သွားရောက်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် သူတို့သည် ရဲကား သို့မဟုတ် မီးသတ်ကားများ ပေါ်မှ ညွှန်ကြားချက်များ ပေးရန် အသံချစ်များကို သုံးနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေး စနစ် ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ရုပ်မြင်သံကြား သို့မဟုတ် ရေဒီယို တို့မှတစ်ဆင့် လည်း သတင်းအချက်အလက်များ အား ပေးပါလိမ့် မည်။

အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ မတော်တဆဖြစ်မှု တွင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း - ခါတုစွည်းထုတ်လွှင့်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အခြား အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ မတော်တဆဖြစ်မှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ပထမဦးဆုံးလုပ်ရမည့်အရာသည် သတင်းအချက် ကို ရယူရန် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တုံ့ပြန်သူများ က နယ်မြေအတွင်း ညွှန်ကြားချက်များ ပေးနေသည်မဟုတ်လျှင် ၊ သင့် နယ်မြေတွင် အခင်းဖြစ်ပြီး ဘာလုပ်ရမည် ကို ရှာဖွေရန် ရုပ်မြင်သံကြား သို့မဟုတ် ရေဒီယို ကို ဖွင့်ပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ အကြောင်း သတင်းအချက် ကို ရယူရန် မည်သည့်အခါမျှ ဖုံးနံပါတ် 911 ကို မခေါ်ပါနှင့် ။ အကယ်၍ သင်သည် ဒဏ်ရာရလျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီလိုလျှင် မှသာ ဖုံး 911 ကို ခေါ်ပါ။

အကယ်၍ သင့်အား အသင့်ရှိခိုလှုံရာ တွင် ခိုလှုံရန် ပြောလျှင် သင်သည် တံခါးအားလုံး နှင့် ပြူတင်းပေါက်အားလုံး တို့အား ပိတ်ရမည် ၊ ပန်ကာများ နှင့် ရေအေးစက် များ ကို ပိတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်သမျှ သင့်မိသားစု အား တံခါး နှင့် ပြူတင်းပေါက်များ အနည်းငယ်သာရှိသည့် အခန်းသို့ခေါ်သွားပါ။ ပြူတင်းပေါက်များ နှင့် တံခါးများ ရှိ အက်ကြောင်းများ တွင် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် တိတ်ပြား ကို ကပ်ထားရန် သင့် အားပြောနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ညွှန်ကြားချက်များ ကို သေချာစွာ လိုက်နာပါ။ သင့်နှင့်အတူ ဘက်ထရီဖြင့်ဖွင့်သည့် ရေဒီယို တစ်လုံး ကို ယူဆောင်ထားပါ ၊ ထိုကြောင့် အန္တရာယ် ကျော်လွန်သွားပြီး ဖြစ်သည် ကို သင် သိပါလိမ့်မည်။ မတော်တဆဖြစ်မှု အတွင်း သင့် နယ်မြေရှိ လျှပ်စစ်မီး သည် ပျက်သွားနိုင်သည်။

# □ အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံခြင်း အတွက် ယူဆောင်သွားရန် အိတ် တစ်ခုကို လုပ်ထားပါ။

လူများ သူတို့၏အိမ်မှထွက်ခွာပေးရသည့်အခါ အရေးပေါ်အခြေအနေ ထွက်ခွာခြင်းအတွက် ခိုလှုံနေရာများ သည် ဖွင့်လှစ်ထားပါလိမ့်မည်။ နေရာအတော်များများ တွင် အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံရာနေရာများ ကို အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ က လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ကြက်ခြေနီ ခိုလှုံရာနေရာ တွင် -

ကြက်ခြေနီ က ပေးအပ်လိမ့်မည်မှာ-	သင် ယူဆောင်လာရန် လိုအပ်နိုင်သည်မှာ-	ခိုလှုံရာနေရာ တွင် ခွင့်မပြုသည်မှာ -
<ul style="list-style-type: none"> <li>• အိပ်ရန် ကုတင်</li> <li>• အစားအစာ နှင့် ရေဘူး</li> <li>• အခြေခံ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု အတွက် သူနာပြု တစ်ဦး</li> <li>• အစိုးရဝန်ထမ်းများ ထံမှ ဘေးဒဏ်အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ခေါင်းအုံး နှင့် ခြုံစောင်</li> <li>• သင့် ကိုယ်ပိုင်ဆေးဝါးများ နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ (သို့မဟုတ် သင် သောက်နေရ သည့်ဆေးညွှန်း နှင့် ဆရာဝန်အမည် စာရင်း)</li> <li>• မည်သူဖြစ်ကြောင်းအထောက်အထား</li> <li>• လဲလည်ရန် အဝတ်များ</li> <li>• ကတ်ပြားများ သို့မဟုတ် မဂ္ဂဇင်းများ</li> <li>• သက်သေသက်သာဖြစ်မည့် ပစ္စည်းများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လက်နက်များ သို့မဟုတ် အရက်</li> <li>• အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ (အလုပ်လုပ်ပေးသည့် တိရစ္ဆာန်များ မှ အပ)</li> </ul>



ကြက်ခြေနီ သည် မည်သည့်အခါမျှ သင့် အကြောင်းအရာအချက်အလက်ကို သင့်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မပေးပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံခြင်းအတွက် မည်သည့်အခါမျှ ကုန်ကျစရိတ် တစ်ခုခု



# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင် - သင့်မိသားစု ၏ တစ်သီးတစ်ခြား ဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ကို သိရှိထားပါ ပြင်ဆင်ထားပါ။**

## တစ်သီးတစ်ခြားဖြစ်သော မိသားစု လိုအပ်ချက်များ

အိမ်ထောင်စုတိုင်းသည် ကွာခြားပါသည်။ သင့်အိမ်တွင် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ် သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သောကလေး တစ်ဦး ရှိပါသလား ။ သင့်မိသားစု ရှိ တစ်ဦးတစ်ယောက် တွင် ဆေးဝါးလိုအပ်သော ရောဂါ တစ်ခု ရှိပါသလား။ သင့် တွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် တစ်ကောင် ရှိပါသလား ။ သဘာဝဘေးဒဏ် မတိုက်ခတ်မီ ၊ သင့်မိသားစု ၏ တစ်သီးတစ်ခြားဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ကို သင့်မိသားစု နှင့် ပြောဆိုပါ။ သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင်လိုအပ်နိုင်သည့် အထူးပစ္စည်းများ ကို စာရင်းတစ်ခု လုပ်ထားပါ။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

သင့် အိမ်ထောင်စု ၏ တစ်သီးတစ်ခြား ဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ကို ဖော်ထုတ်ရန် မိသားစုဝင်များ နှင့် အတူထိုင်ပါ။

မည်သည့်ပစ္စည်း အမျိုးအစားများ သည် သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များ 72 နာရီ အတွက် မရှိမဖြစ်သည်မှာ ဘာများနည်း ။ ဤတွင် နမူနာ အချို့ရှိပါသည် ၊ ၎င်းတို့သည် သင့်မိသားစု အတွက် တစ်သီးတစ်ခြား ဖြစ်သော လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

- နို့စို့ကလေးများ နှင့် ကလေးသူငယ်များ
- ဆရာဝန်ဆေးညွှန်း ဆေးဝါးများ (သုံးရာစာ ကို သင့်နှင့် အတူထားပါ)
- ကျန်းမာရေး နှင့် ဆက်နွယ်သည့် ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါသည်လိုအပ်သည့် ဆေးထိုးပြွန်တံ များ ၊ အရက်ပျံ့စွတ်ထားသည့်သုတ်စရာများ နှင့် သွေးသကြားခါတ်စစ်မိတာ ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ)
- အထောက်အကူပြုသည့် ကိရိယာများ (မျက်မှန်များ ၊ ကြိမ်တုတ်များ စသဖြင့်)
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ

သင် အလုပ်လိုနေသည့်အခါတွင် ၊ သေးငယ်ပြီး အရေးကြီးသည့် ပစ္စည်းများ ကို မေ့ရန် လွယ်ကူပါသည်။ ကလေးသေးခံပစ္စည်းများ နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အစားအစာ ကဲ့သို့ အသုံးများသည့် ပစ္စည်းများ ကို သဘာဝဘေးဒဏ် ပြီးဆုံးပြီးနောက်ချက်ချင်းရှာရန် မလွယ်ကူနိုင်ပါ။ တံဆိပ် အသစ် အစားအစာ သို့မဟုတ် နို့မုန့် ကို စမ်းသုံးခြင်း သို့မဟုတ် သက်သောင့်သက်သာ ပစ္စည်း ကို မရရှိခြင်း သည် ကလေးများ နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အတွက် သဘာဝဘေးဒဏ် ကို ပိုမို၍ စိတ်အတင်းအကျပ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

သင့်ကလေးများ အား မီး ၊ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ကိစ္စ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးဒဏ် တစ်ခု တွင် ဘာလုပ်ရမည့်အကြောင်း ပြောဆိုပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေ တွင် သင့်အား မဆက်သွယ်နိုင်လျှင် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ထားရှိကြောင်း ၊ ဖုံးနံပါတ် 911 ကို မည်ကဲ့သို့ (နှင့် မည်သည့် အခါ) ခေါ်ရမည် နှင့် မည်သူ့ကိုခေါ်ရမည် ကို သူတို့ က သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။



# ☐ သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ အား စောင့်ရှောက်ထားကြောင်း သေချာရန် အစီအစဉ် တစ်ခု ကို လုပ်ပါ။

သင် အိမ်မှ အဝေး၌ ရှိနေစဉ် သဘာဝဘေးဒဏ်သည် ကျရောက်နိုင်သည်။ သင့် အိမ်နီးချင်းများ သည် ထွက်ခွာသွား နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်သည် တစ်နေရာရာ တွင် ချောင်ပိတ်နေနိုင်ပြီး အိမ်မပြန်နိုင်ပါ။ အကယ်၍ သဘာဝဘေးဒဏ် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင် အိမ်မပြန်နိုင်လျှင် ၊ ယုံကြည်ရသည့် အိမ်နီးချင်း အား သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ကို စစ်ဆေးပေးရန်အတွက် ပြောဆိုထားရန် စဉ်းစားပါ။ သင် အိမ်တွင် မရှိစဉ် အကယ်၍ ထွက်ခွာပေးရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်လျှင် သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ကို သူတို့နှင့် အတူယူဆောင်သွားရန် ကိုလည်း သင် သူတို့အား မေးနိုင်သည်။ သူတို့သည် သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် နှင့် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း နှင့် သူတို့သည် လည်ပတ်များ နှင့် အခြား ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိကြောင်းသိရန် သေချာစေပါ။



*အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံရာနေရာ အထောက်အပံ့များ တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ ကို ခွင့်မပြုကြောင်း အမှတ်ရပါ ။  
သင်၏ဒေသဆိုင်ရာ တိရိစ္ဆာန် ထိန်းကွတ်ရေး အေဂျင်စီမှ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန် ကြွင်းနားရေး အသင်း အား  
သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင့် အိမ်မွေး တိရိစ္ဆာန် ကို ခိုလှုံပေးရန် အကြောင်း ပြောဆိုပါ။*

# ☐ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ထောင်စု ရှိ တစ်စုံတစ်ဦး တွင် မသန်စွမ်းမှုရှိလျှင် ၊ သူတို့အတွက် အလုပ်ဖြစ်မည့် ထွက်ခွာရန်အစီအစဉ် တစ်ခု ကို လုပ်ထားပါ ။

မသန်စွမ်းသူများသည် အသိုင်းအဝိုင်း ရှိ အခြားသူများထက် သဘာဝဘေးဒဏ် ကို ပိုမို၍ ထိခိုက်ကြသည် ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် များသောအားဖြင့် မသန်စွမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ ကို မရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တောမီးလောင်မှု ၊ ရေလွှမ်းမိုးမှု နှင့် ဟာရီကိန်း လေမုန်တိုင်း ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များ သည် ထွက်ခွာခြင်းများ ကို ဦးတည်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့် တွင် မသန်စွမ်းမှု ရှိပြီး ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် နယ်မြေတွင် သင် နေထိုင်လျှင် ၊ သင့်တွင် ထွက်ခွာရန် အစီအစဉ် တစ်ခု ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

- သင့် အသိုင်းအဝိုင်း က ပေးသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ သတိပေးခြင်း စနစ် တစ်ခုခု အတွက် သင် မှတ်ပုံတင်ထားရန် သေချာစေပါ။ အချို့ သတိပေးစနစ်များ သည် အိမ်ဖုံးလိုင်းဖုံး ကိုသာလျှင် ခေါ်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် လက်ကိုင်ဖုံးကိုသုံးလျှင် ၊ သင့်အနေဖြင့် သီးခြား မှတ်ပုံတင်ရနိုင်သည်။
- သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လွယ်လင့်တကူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကို မရရှိနိုင်ပါ။ ထွက်ခွာရန် အမိန့် ထုတ်ပြန်သည့်အခါ သူတို့မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်နိုင်ကြောင်း ရှာဖွေရန်အတွက် သင့် လွယ်လင့်တကူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဖြန့်ချိသူ အား ယခု ပြောဆိုပါ။
- အကယ်၍ လွယ်လင့်တကူသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကို မရရှိနိုင်လျှင် ၊ ထွက်ခွာရန် အမိန့်ထုတ်ပြန်ပါက တစ်ဦးတစ်ယောက် အား သင့်ကို လာခေါ်ရန် စီစဉ်ထားပါ။ သူတို့ သည် သင် က လာမခါနှင့်ဟု မပြောလျှင် သင့်ကိုလာခေါ်ရန် သေချာစေပါ။ ထိုနည်းဖြင့် အချိန်ကျရောက်သည့်အခါ အရှုတ်အထွေး တစ်ခုခု မရှိနိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင် မထွက်ခွာနိုင်လျှင် ၊ ဖုံး 911 ကို ခေါ်၍ သင့် နေရာ ကို သူတို့အား အသိပေးပါ။
- သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အရေးပေါ်ခိုလှုံမှု ပေးအပ်သည့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ပြောဆိုပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေ ခိုလှုံနေရာ တွင် သင့် လိုအပ်ချက်များ ကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။ မသန်စွမ်း သုံး ဝင်ပေါက်များ နှင့် ရေချိုးခန်းများ ၊ ခိုလှုံရာနေရာ ဝန်ထမ်းများ အား ဆက်သွယ်ရေး နည်းများ ၊ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ နှင့် ကိရိယာ သို့မဟုတ် သင်လိုအပ်သည့် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ကို စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ သင့်တွင် အလုပ်လုပ်ပေးသည့် တိရိစ္ဆာန် ရှိလျှင် ၊ တိရိစ္ဆာန်အတွက် ဘာကိုဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ကြောင်း နှင့် သင် နှင့်အတူ ဘာယူဆောင်လာရမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ နှင့်ပြောဆိုပါ ။ သင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ် တွင် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းကိရိယာ များ တစ်ခုခု အတွက် ဘက်ထရီများ သို့မဟုတ် အားသွင်းကိရိယာ သင့်တွင်ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။





# do **1** thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင် - သင့်မိသားစု အတွက် 3 ရက် (72 နာရီ) ခံမည့်ရေ ကို လုံလောက်စွာ လက်ရှိထားပါ။**  
**၎င်းသည် တစ်ဦးလျှင် 3 ဂါလံ ခန့် ဖြစ်သင့်ပါသည်။**

## ရေ

မြူနီစီပယ် ရေစနစ် မှ သင် ရေရရှိသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်တွင် ကိုယ်ပိုင် ရေတွင်း ရှိသည်ဖြစ်စေ ၊ သင့် ရေဖြန့်ဖြူးရေးသည် စက်ကိုလည်ပတ်ရန် လျှပ်စစ်မီး ကို မှီခိုရပါသည်။ လျှပ်စစ်မီးပျက်နေစဉ်အတွင်း သင့်တွင် သောက်နိုင်သည့် ရေ မရှိဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ရေဖြန့်ဖြူးခြင်း သည် ညစ်ညမ်းလာလျှင် အရေးပေါ်သောက်ရန် ရေ ကိုလည်း သင် လိုအပ်နိုင်သည်။ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်း နှင့် မြူနီစီပယ် ရေစနစ် တို့နှစ်ခုလုံးသည် ညစ်ညမ်းမှု ကို ဖြစ်နိုင်သည်။

## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

စီးပွားရေးဆိုင်ရာရောင်းသည့် ရေဘူးများ ကို 72 နာရီ အတွက် ဝယ်ယူပြီး သိုလှောင်ထားပါ (သို့မဟုတ် ပိုမို၍ - နှစ်ပတ် အထိ)

လူတစ်ဦးအတွက် 3 ရက်စာ ရေသည် 3 ဂါလံ ဖြစ်ပါသည် ( တစ်နေ့လျှင် တစ်ဦး လျှင် တစ်ဂါလံ) အလယ်အလတ်အရွယ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အတွက် တစ်ဂါလံ အပိုကိုလည်း ထည့်ထားပါ။ ထို တစ်ဂါလံ သည် 3 ရက်ခံသင့်သည့် သို့သော်လည်း အကယ်၍ သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်သည် အလွန်ကြီးလျှင် သို့မဟုတ် အလွန်သေး လျှင် ပို၍ သို့မဟုတ် လျော့၍ စီစဉ်ပါ။

တစ်ရက် ၊ တစ်ဦး = တစ် ဂါလံ (သို့မဟုတ် 128 အောင်စ) = 7-20 အောင်စပုလင်းများ = 4 လီတာ  
3 ရက် ၊ တစ်ဦး = 3 ဂါလံ (သို့မဟုတ် 384 အောင်စ) = 21-20 အောင်စပုလင်းများ = 12 လီတာ

အရေးပေါ်အခြေအနေ အတွင်း ၊ သင် သည် တစ်ရက်လျှင် ရေ ကို အနည်းဆုံး နှစ် ကွတ် (ဂါလံဝက်) သောက်သင့်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ပူသော ရာသီဥတု တွင် ရှိလျှင် ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် ၊ နေမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် ကလေး တစ်ဦးဖြစ်လျှင် 3-4 ကွတ် သောက်ပါ။ သင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ရေ အချို့ကို ချက်ပြုတ်ရန် သို့မဟုတ် ဆေးကြော်ရန် အတွက် သုံးရပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်သည် စီးပွားဆိုင်ရာရောင်းသည့် ရေဘူး ကို ဝယ်ထားလျှင် ၊ ၎င်းတို့ကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ခါ အစားထိုးဖြည့်ပေးပါ။ ရေရှည် လုပ်ဆတ်နေရန် သင့်ရေ ကို အေးပြီး မှောင်သော နေရာ တွင် သိုလှောင်ထားပါ။



အကယ်၍ ဖြန့်ဖြူးရေး နည်းလမ်းလျှင် ၊ ရေ ကို လျှာထားပြီးမသုံးပါနှင့် ။ ယနေ့ သင် လိုအပ်သည့် ရေ ပမာဏ ကို သောက်ပါ ၊ ပိုမိုသောရေ အတွက် မနက်ဖြန် ရှာဖွေပါ။

# ☐ အိမ်တွင် ရေ ကို 72 နာရီ စာ ပုလင်းဖြည့်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်း မှ သင့်ရေ ကို ရရှိလျှင် ၊ ပုလင်းထဲမဖြည့် မီ ရေ ကို ပိုးသတ်ပါ။ အရောင်ချွတ်ဆေး အစက် 6 စက် ကို ရေ တစ် ဂါလံ ထဲထည့်ပြီး ကောင်းကောင်း လှုပ်ခါပါ ၊ ပြီးနောက် 30 မိနစ်ခန့် ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ မြူနီစပယ် ရေစနစ် မှ သင့်ရေ ကို ရရှိလျှင် ပုလင်းထဲမဖြည့်မီ ရေ ကို ပိုးသတ်ရန် မလိုအပ်ပါ။

သင့် ကိုယ်ပိုင် ရေ ကို သင် ပုလင်းဖြည့်လျှင် ၊ 6 လပြည့်တိုင်း သင့်ရေ ကို ရေ အသစ်အစားထိုးလဲလှယ်ပါ။ ပုလင်းများ ကို ပြန်မဖြည့်မီ အမြဲတမ်း သန့်စင် ဆေးကြောပါ။ အေး၍ မှောင်သောနေရာတွင် သင့် ရေ ကို သိုလှောင်ထားပါ။

ရေမဖြည့်မီ ပုလင်းများ ကို သန့်စင်ဆေးကြောပါ -

- (၁) ပုလင်းများ ကို ပန်းကန်ဆေးဆပ်ပြာ ဖြင့် ဆေးပြီး ရေ ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- (၂) ရေ တစ်ကွတ်ထဲတွင် အိမ်သုံး ကလိုရင်းအရည် လတ္တီရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်း ကို ထည့်၍ ဘူးအတွင်းမျက်နှာပြင် အားလုံးအား သန့်စင်ဆေးကြောပါ။
- (၃) အနည်းဆုံး တစ် မိနစ် လေအခြောက်ခံထားပါ။

အဖုံးကျပ်ကျပ်ပိတ်ထားသည့် ပလပ်စတစ်အကြည် ပုလင်းများ ကို သုံးပါ။ နို့ကရားများသည် ရေသိုလှောင်သည့် ကောင်းသော ဘူးများ မဖြစ်ပါ ၊ ၎င်းတို့သည် ကောင်းစွာ မပိတ်ပါ ၊ ၎င်းတို့ထဲ သိုလှောင်ထားသော ရေ သည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပလပ်စတစ် အနံ့ ထွက်နိုင်ပါသည်။ မူလက ဖျော်ရည်များ ထည့်ထားသည့် ပုလင်းများ ကိုသာ သုံးပါ (ဖျော်ရည်ထည့်သည့် ပလပ်စတစ်ပုလင်း ကြီးကြီး သည် ကောင်းကောင်းအလုပ်ဖြစ်သည်) ။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း သင့်မိသားစုအတွက် ရေ မည်မျှ သင်လိုအပ်သည်ကို ရှာဖွေရန် ရှေ့စာမျက်နှာ ကို ကြည့်ပါ။

# ☐ ဘေးဒဏ်တစ်ခုအတွင်း သင့်အိမ်ထောင်စု အတွက် မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံသည့် သောက်ရေ ကို ပေးအပ်ရန် လေ့လာထားပါ။

ရေအပူပေးစက် - အကယ်၍ ရေတိုက်ကီ သို့မဟုတ် ရေတိုက်ကီအထိုင်သည် ရေလွှမ်းမိုး ရေ အောက်တွင်မြုပ်နေလျှင် မသုံးပါနှင့်။

- (၁) ရေအပူပေးစက် သို့မဟုတ် ဓါတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ကို ပိတ်လိုက်ပါ (လျှပ်စစ်ကို ဖြူးစ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ဖြတ်တောက်သေတ္တာ မှ ပိတ်ပါ ၊ ရေအပူပေးစက် ထံသို့ ဓါတ်ငွေ့ပေးသည့် ဝင်ပေါက် မှ ပိတ်ပါ ၊ ဝင်ပေါက်လက်ကိုင် ကို လှည့်ပါ ၊ လက်ကိုင်သည် ဓါတ်ငွေ့လှိုင်း နှင့် ကြက်ခြေခတ် ဖြစ်မည် - တည့်တည့်မဖြစ်ရ )
- (၂) ရေဝင်သည့် အပေါက် ကို ပိတ်ပါ (ရေအပူပေးစက် အနီးတွင် ရှိပါသည်)
- (၃) ရေတိုက်ကီ အောက်ခြေရှိ ရေဆင်းပေါက် ကို ဖွင့်ချပါ။
- (၄) ရေပူပိုက်ခေါင်း ကို ဖွင့်ပါ (ရေသည် တိုက်ကီ မှ ဆင်းသွားမည် ၊ ရေပိုက်ခေါင်း မှ မဟုတ်ပါ)

ပထမ ဂါလံ အနည်းငယ် ကို စွန့်ပစ်ပါ ၊ အကယ်၍ သံကြေးအမုန်များ ပါနေလျှင်ဖြစ်ပါသည်။ ရေတိုက်ကီ ပြန်လည်ပြည့်သည်အထိ ဓါတ်ငွေ့ နှင့် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ကို မဖွင့်ပါနှင့်။

ပိုက်များ

- (၁) အိမ်တွင်းသို့ ရေ ဝင်လာသည့်နေရာရှိ အဓိကရေဝင်ပေါက် ကို ပိတ်လိုက်ပါ (အကယ်၍ သင့်တွင် မြို့ရေ ကိုသုံးလျှင် သမရိုးကျအားဖြင့် ရေမီတာ အနီးတွင် ရှိပါသည်) ။
- (၂) သင့်အိမ်တွင်းရှိ အမြင့်ဆုံးနေရာတွင် ရှိသော ရေပိုက်ခေါင်း ကို ဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် ပိုက်လိုင်းအတွင်း လေ ဝင်အောင်လုပ်ပါ။
- (၃) သင့်အိမ်တွင်းရှိ အနိမ့်ဆုံး ရေပိုက်ခေါင်း မှ ရေ ကို ယူပါ (ရေလွှမ်းမိုးရေ အောက်မြုပ်နေသည့် ရေပိုက်ခေါင်း မှ ရေ ကို မည်သည့်အခါမျှ မယူပါနှင့်) ။

ရေခဲ - အကယ်၍သင့်တွင် ရေခဲအောင်လုပ်သည့် ရေခဲသေတ္တာတွင် နေရာရှိလျှင် ၊ ရေ အချို့ကို ရေခဲအောင် လုပ်ထားပါ။ ဤကိစ္စသည် လျှပ်စစ်မီးပျက်စဉ်အတွင်း ရေခဲခန်းတွင်းရှိ အစားအစာများ ကို ပိုမိုကြာရှည်စွာ အေးနေအောင်ထားရန် ထပ်ဆင့်အခွင့်အလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



# do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

**ပန်းတိုင်** - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လက်ခံရရှိသည့် အကြောင်းအချက်အလက် အပေါ် သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်း က လက်ခံရရှိကြောင်း ၊ နားလည်ကြောင်း နှင့် ၎င်းအတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ကို သေချာစေပါ။

## အလုပ်ခွင် ၊ ကျောင်း နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း

သဘာဝဘေးဒဏ်သည် အချိန်မရွေး တိုက်ခတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အိမ်မှအဝေးသို့ ရောက်နေလျှင် မည်သည့်နေရာတွင် လုံခြုံသော ခိုလှုံရာနေရာ ကို ရှာရမည် ကို သင် သိပါသလား။ သင့် ကလေး၏ ကျောင်း သို့မဟုတ် သင့် အလုပ်ခွင် အတွက် မည်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိသည်ကို သင် သိပါသလား ။ သင့်အပေါ်မှီခိုနေရသော လူများသည် အကယ်၍ သင် သူတို့ ထံမှရောက်နိုင်လျှင် ဘာလုပ်ရမည် ကို သိပါသလား ။ သဘာဝဘေးဒဏ် တစ်ခု တွင် သင် နှင့် သင့် ချစ်ခင်ရသူများ က မည်သည့်နေရာတွင် ရောက်ရောက် မည်ကဲ့သို့လုံခြုံရန် လုပ်ရမည်ကို သိရှိထားပါ ။


## ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

သင့် အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်း အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အသင့်ရှိနေကြောင်း သေချာစေပါ။

သင် အလုပ်လုပ်သည့် အဆောက်အဦးအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်များ အကြောင်း ကို သင့် အလုပ်ရှင် နှင့် ပြောဆိုပါ။ သင့် ကလေးကျောင်း ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး နှင့် သင် နှင့် သင့်မိသားစုဝင်များ ပုံမှန် အချိန်ဖြုန်းသည့်နေရာများ ၏အုပ်ချုပ်ရေးမှူး တို့နှင့်လည်း အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်များ အကြောင်း ကို ပြောဆိုပါ။

အလုပ်ခွင် နှင့် ကျောင်း တွင် လုံခြုံအောင် လုပ်မည့် နည်းလမ်းများ -

- ထွက်ခွာမည့်လမ်းကြောင်းများ နှင့် တော်နေတိုးလေမုန်တိုင်းခိုလှုံရာနေရာများ သည် မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားထားပြီး အဆောက်အဦးတွင် ချိတ်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေ လေ့ကျင့်သင်တန်းများ နှင့် အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ ကို လုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။
- အဆောက်အဦးအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခုကို ကူညီလုပ်ပေးပါ။
- မီးငြိမ်းသတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ နှင့် နှလုံးကိုပြန်ခုန်အောင်လုပ်သည့်စက်ကိရိယာ (AEDs) တို့ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိကြောင်း သိရှိထားပါ။

 "အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ" အချက်အလက် စာချုပ်တွင် အလုပ်ခွင် နှင့် ကျောင်း အတွက် အရေးပေါ် အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များ ပြုလုပ်ရန် အကြောင်း ပိုမိုသည့်အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။



**သင့်အပေါ်တွင် မှီခိုနေရသည့် လူများ (ကော်လိပ်ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ၊ သက်ကြီးမိဘများ ၊ စသည်တို့) အား အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များကို ပေးထားပါ။**

မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသောလူများအတွက် နှင့် မိမိတို့လုပ်ထားရန် မစဉ်းစားသည့်လူများအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များကို အတူတကွ ထည့်ပေးထားပါ။ လက်စွဲ-အိတ် ထဲတွင် ဘာရှိသည်ကို သူတို့အား ပြထားပါ ၊ သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်း ကို သူတို့အား ပြောပြပါ။

လက်စွဲ-အိတ် သည် သူတို့၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များ နှင့် ကိုက်ညီအောင် သေချာစေပါ။ ဥပမာ - အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဆရာဝန်ညွှန်းဆေးဝါး ကို သောက်ရလျှင် ၊ ဆေးဝါးများ နှင့် ဆေးခွက်ချိန်ဆေးညွှန်းများ စာရင်းတစ်ခု ကို ထည့်သွင်းထားပါ။ ကော်လိပ်ကျောင်းသား တစ်ဦးအတွက် ၊ လက်စွဲ-အိတ်သည် သူတို့ ရရှိနိုင်သည့် နေရာတွင် လုံလောက်သည့် သေးငယ်သည့်အရွယ်အစား ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။

ကော်လိပ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ

အကယ်၍ သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားလျှင် သင် မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်နေမည့်အကြောင်း ကို သင့် ကော်လိပ်ကျောင်းသားကျောင်းသူ အား ပြောပြထားပါ။ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း လက်ကိုင်ဖုံးများ သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်သည် ကို သူတို့နားလည်ကြောင်း သေချာစေပါ။ သင် သို့မဟုတ် ကော်လိပ်ကျောင်း အနီးတွင် မနေသည့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူ တစ်ဦး ကို ရွေးချယ်ထားပါ။ အကယ်၍ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း သူတို့ကသင့်အား မဆက်သွယ်နိုင်လျှင် ၊ သင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ က ထိုဆက်သွယ်ရမည့်သူ ကို ခေါ်ရန် စီစဉ်ထားပါ။

ကျောင်း၏ သဘာဝဘေးဒဏ် အစီအစဉ်များ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အကြောင်း ရှာဖွေရန် သင့်ကော်လိပ်ကျောင်း ၏ ကွန်ရက် သို့ သွားရောက်ပါ။ ကော်လိပ် ကျောင်း အချို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တွင် သင် ဖုံးခေါ်ရန် ဖုံးနံပါတ် တစ်ခု ကို ပေးပါလိမ့်မည်။ ကွန်ရက်ပေါ်တွင် သင် ဖုံးနံပါတ် ကို ရှာမတွေ့လျှင် ၊ အုပ်ချုပ်ရေးရုံး ကို ဖုံးခေါ်ပြီး မေးမြန်းပါ။ နံပါတ် ကို သင်၏ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်စာရင်း တွင် ထည့်သွင်းပါ။ ကျောင်းတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ရှိလျှင် သင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ က သင့်အား ဖုံးခေါ်ရန် သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ ၎င်းပြင် ၊ သင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ သည် ကျောင်းရှိ အရေးပေါ်အခြေအနေ အကြောင်းကြားခြင်း စနစ် တစ်ခုခု အတွက် မှတ်ပုံတင်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။

အာမခံ

ကျောင်းသားကျောင်းသားများ က ကျောင်းတွင်ရှိနေစဉ် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများသည် သင့်အာမခံတွင် အကြုံးဝင်ကြောင်း သိရှိရန် သင့်အာမခံကိုယ်စားလှယ် အား ပြောဆိုပါ။ သင် သည် ငါးရမ်းသူအာမခံ အပိုတစ်ခု ကို ဝယ်ထားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူ များကအာမခံအကြုံးဝင် သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကို ရရန် သင့် ကျန်းမာရေး အာမခံ နှင့် လည်း စိစစ်ပါ။



**သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင့် အသိုင်းအဝိုင်း ရှိ အခြားသူများ မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်လိမ့်မည် ကို သိရှိထားပါ။**

သင့် ဒေသဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် သင် ဒေသဆိုင်ရာ ရဲ နှင့် မီးသတ် ဌာန အား ဆက်သွယ်ပါ ၊ သင့် ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင် အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်များ ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် သူတို့အား မေးမြန်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် သင်စီစဉ်ထားခြင်းတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ချက် တို့အားအချိန်ကျရောက်သည့်အခါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ - ကျောင်းသားကျောင်းသူ များအား သီးခြားနေရာတစ်ခုတွင် ထားရှိပြီး မိဘများကလာရောက်ခေါ်ယူရန် စောင်းဆိုင်းစေသည့် သင့်ကျောင်းကစီစဉ်ထားသည် ၊ ၎င်းနေရာသည် လုံခြုံသောနေရာဖြစ်ကြောင်း ကို ရဲ နှင့် မီးသတ် က သဘောတူကြောင်း သေချာစေပါ ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၎င်းနေရာ သို့ မိဘများ ကို ဝင်ထွက်ခွင့် ရှိလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်း ၊ ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်း သို့မဟုတ် အခြား သဘာဝဘေးဒဏ်များ အတွက် ထွက်ခွာရန် လမ်းကြောင်း များ ကို သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပုံဖော် ထားပြီးကြောင်း ရှာဖွေပါ။ သင့် အစီအစဉ်များ တွင် ၎င်းအချက်အလက်များ ကို ထည့်သွင်းပါ။ အစီအစဉ်များ အပေါ် သင့် အဆောက်အဦးရှိ အခြားသူများ ထံမှ အကြံဉာဏ် ကို တောင်းခံပါ။ မသန်မစွမ်းသူများ ကိုထည့်သွင်းရန် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။ သင် တည်ဆောက်ထားသည့် အစီအစဉ်များသည် လူတိုင်း အတွက် အလုပ်ဖြစ်လိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။