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

ပန်းတိုင် - ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်များပေးသည့်အခါ မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစွာ တုံ့ပြန်ရ မည်ကို သိရှိထားပါ။

ခိုလှုံခြင်း

သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရန် အတွက် သင့်အား တစ်ခုခု မေးနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏စိတ်လှုပ်ရှားမှု တွင် သင် ဘာကိုလုပ်ရ မည်ကို အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့် မိသားစု အား လုံခြုံရန် ဘာလုပ်ရမည် ကို သိရှိထားပါ။ သင ၏ တော်နေတိုး မုန်တိုင်း 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 လေမုန်တိုင်း ခိုလှုံရာနေရာ ကို သတ်မှတ်ထားပြီး ခိုလှုံရာ သို့ ရောက်ရှိရန် သင့်မိသားစု နှင့်အတူ လေ့ကျင့်ထားပါ။

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

- ပြူတင်းပေါက်များ နှင့် ကောင်ကင်လှျပ်စီး များ မှ ဝေးဝေးနေပါ
- "အောက် နှင့် အထဲ" သိုသိပ်ပါ - နံရံများ များနိုင်သမျှများအောင် သင တတ်နိုင်သမျှ သင်နှင့် အပြင်ဖက် အကြားတွင် ထားပါ (မျက်နှာကျက် ကို နံရံအဖြစ် သဘောထားပါ)
- မျက်နှာကျက် ကြီးပြီးပြန့်သည့် အခန်းများ ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လူတိုင်းအတွက် အနည်းဆုံး 45 မိနစ်ခန့် သက်သောင့်သက်သာ နေရန် လုံလောက်သည့် နေရာကျယ်ကျယ် တစ်ခု ကို ရှာထားပါ။

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

☐ မည်ကဲ့သို့ လုံခြုံစွာ အသင့် ခိုလှုံရန် လေ့လာပါ။

ဓါတုစွည်း 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။

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

<u>အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ မတော်တဆဖြစ်မှု တွင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း -</u> ဓါတုပစ္စည်းထုတ်လွှင့်သည့်အခါ 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 သင့်အားပြောနိုင်သည်။ 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 -
• အိပ်ရန် ကုတင် • အစားအစာ နှင့် ရေဘူး • အခြေခံ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု အတွက် သူနာပြု တစ်ဦး • အစိုးရဝန်ထမ်းများ ထံမှ ဘေးဒဏ်အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ	• ခေါင်းအုံး နှင့် ခြုံစောင် • သင့် ကိုယ်ပိုင်ဆေးဝါးများ နှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ (သို့မဟုတ် သင် သောက်နေရ သည့်ဆေးညွှန်း နှင့် ဆရာဝန်အမည် စာရင်း) • မည်သူဖြစ်ကြောင်းအထောက်အထား • လဲလှည်ရန် အဝတ်များ • ကတ်ပြားများ သို့မဟုတ် မဂ္ဂဇင်းများ • သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မည့် ပစ္စည်းများ	• လက်နက်များ သို့မဟုတ် အရက် • အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ (အလုပ်လုပ်ပေးသည့် တိရိစ္ဆာန်များ မှ အပ)

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