do 1 thing

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

**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 နေသားကျနေပါသည် သို့သော်လည်း သဘာဝဘေးဒဏ်များသည် အရာများ ကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဤ ကိရိယာများ ကို ရယူနိုင်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ လက်ကိုင်ဖုံး မျှော်စင်များသည် လူများ က သူငယ်ချင်း နှင့် မိသားစု တို့အား ခေါ်သည့် ဖုံးခေါ်ခြင်းဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ပြည့်လျှံလာမည်။ 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 ဘက်ထရီဓါတ်အားဖြည့်ကိရိယာ ကို အဆင်သင့်ထားရှိပါ ၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ပျက်သည့်အခါ ဖြစ်သည်။

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

သင့် ကားတွင် သင့်လက်ကိုင်ဖုံး ကို ဓါတ်အားသွင်းသည့် ကိရိယာ ကို ထားရှိပါ။ အကယ်၍ သင့်အိမ်တွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ပျက်လျှင် ၊ သင်သည် သင့်လက်ကိုင်ဖုံး ကို သင့်ကားတွင် ဓါတ်အားသွင်းနိုင်သေးပါသည်။

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 ၏ ဖုံးနံပါတ်များကို ထည့်သွင်းထားပါ ။ အကယ်၍ သက်ဆိုင်လျှင် ၊ အလုပ် ၊ ကျောင်း ၊ နှင့် နေ့ကလေးထိန်း အားလုံးတို့၏ ဖုံးနံပါတ်များ ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပါ။ ဤအချက်အလက်များ ကို သင် ရေးချထားနိုင်သည့် ပိုက်ဆံအိတ် အရွယ်အစား ပုံစံ ကို ကွန်ရက် 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။

<u>နယ်မြေ ပြင်ပ ဆက်သွယ်ရန်</u>
မြို့တွင်း ဖုံးခေါ်ခြင်းများ နှင့် နယ်ဝေးခေါ်ခြင်းများ သည် ခြားနားသည့် ကြိုးလိုင်းများ ပေါ်တွင် ဖြစ်သည်။ မြို့တွင်းခေါ် ဖုံးကြိုးများ အလုပ်ရှုပ်နေချိန်တွင် သင်သည် နယ်ဝေးဖုံးခေါ်ခြင်းများကို လုပ်နိုင်သေးပါသည်။ မြို့တွင်းခေါ်သည့် နယ်မြေပြင်ပရှိ တစ်ဦးတစ်ယောက် ကို သင်၏ "နယ်မြေပြင်ပ" အဆက်အသွယ် အဖြစ် ရွေးချယ် ထားပါ။ အားလုံးသော မိသားစုဝင်များသည် ဤဖုံးနံပါတ်များ 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 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 ၏ ဖုံးနံပါတ်များ 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 ၏ ဖုံးနံပါတ်များ အားလုံး ကို ထည့်ထားပါ။