

ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းအန္တရာယ် အတွက် သင် လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် !!!

ဆိုင်ကလုန်း မတိုက်မီ ဆိုင်ကလုန်း တိုက်ခတ်စဉ် ဆိုင်ကလုန်း တိုက်ပြီးနောက်

ပြင်ဆင်ပါ။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် ရုံး၏ ခိုင်ခန့်မှုကို ဆန်းစစ်၍ အလုံခြုံဆုံး အခန်း / နေရာ ကို ရှာဖွေထားပါ။ (အများအား ဖြင့် ပြုတင်းပေါက် မရှိသော မြေညီထပ်)။ လေပြင်းတိုက် သည့်အခါ ပါသွားနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းထားပါ။ ပြုတင်းပေါက်နှင့် တံခါးများကို လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားနိုင်စေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

အနည်းဆုံး ၇၂ နာရီ အသက် ရှင်သန်စေနိုင်သည့် မရှိမဖြစ် ပစ္စည်းများပါဝင်ကာ အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်သော အရေးပေါ် ပစ္စည်းပုံးကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

ရာသီဥတုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်နှင့် ကြေညာချက်များကို သတိပြုပါ။ ဆိုင်ကလုန်း သတိပေးချက်များ၊ နှိုးဆော်မှုများကို ဒေသတွင်း ရေဒီယို နှင့် ရုပ်မြင်သံကြားတို့မှ ထုတ်ပြန် ကြေညာပေးလေ့ရှိသည်။

အရေးပေါ် အခြေအနေအတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံ ပါဝင်သော မိသားစု ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ် တစ်ခု ရေးဆွဲထားခြင်းဖြင့် မိသားစုဝင်များနှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်မည်ကို ကြိုတင်စီစဉ် ထားပါ။



ဆိုင်ကလုန်း သတိပေး နှိုးဆော်ချက် ရရှိပါက ဆိုင်ကလုန်း၏ တည်နေရာ၊ မျှော်မှန်းသည့် ဦးတည်လမ်းကြောင်း၊ လေတိုက် ခတ်နှုန်း နှင့် ရာသီဥတု ခန့်မှန်းချက် တို့ကို သိအောင်လုပ်ပါ။

မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်၍ ရှင်းပြထားပါ။

ပြုတင်းပေါက်နှင့် တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် ရုံးသည် စိတ်မချရပါက အနီးဆုံးရှိ

စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ !

သင်၏ အရေးပေါ်ပစ္စည်းပုံးကို အနီးဆုံး လက်တကမ်းတွင် ထားပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အခြားနေရာသို့ ထွက်ခွာ ရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်ပါက ထိုပုံးကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားပါ။

အကယ်၍ သင်သည် မုန်တိုင်းစတင်ချိန်တွင် အဆောက် အဦတစ်ခုအတွင်း ရှိနေပါက အတွင်း၌ ဆက်လက် နေထိုင်ပြီး ပြုတင်းပေါက်များ၊ တံခါးပေါက်များအားလုံးနှင့် ဝေးသည့်နေရာတွင် နေထိုင်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် မုန်တိုင်းစတင်ချိန်တွင် အပြင်၌ ရှိနေ ပါက အမြန်ဆုံး အိမ်ထဲသို့ သွားပါ။ သို့မဟုတ် ခိုလှုံရန် နေရာကို ရှာပါ။ မြေပေါ်သို့ လဲကျနိုင်သည့် သစ်ပင်များ၊ ဓါတ်အားလိုင်းများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။



အကယ်၍ သင်သည် ယာဉ်တစ်စီးအတွင်း ရှိနေပါက ရှင်းလင်းသောနေရာတစ်ခုသို့ တွန်းသွားပြီး ရပ်ထားပါ။ အဆောက်အဦများ၊ သစ်ပင်များ၊ ခုံးကျော်တံတားများ၊ တံတားများ နှင့် ဓါတ်အားလိုင်းများအနီးတွင် မရပ်ပါနှင့်။ မုန်တိုင်းစသည်အထိ ယာဉ်အတွင်း၌ နေပါ။ အကယ်၍ ဓါတ်အားလိုင်းသည် သင့်ယာဉ်အပေါ်သို့ ကျလာပါက အပြင်သို့

ဒါက်ရာရရှိသူများအား မကူညီမီ မိမိကိုယ်ကို ဒါက်ရာ ရမရ စစ်ဆေးပြီး ရှေ့ဦးသူနာပြု နည်းဖြင့် ပြုစုထားပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ်ဖုန်းသို့ ခေါ်ဆိုပြီး မိမိ၏ အခြေ အနေ ကို သတင်းပို့ပါ။

ပြုတ်ကျနေသော ဓါတ်အားလိုင်းများ၊ ပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦများ၊ မြစ်များ၊ ကမ်းရိုးတန်း နှင့် ရေကြီးနေ သောနေရာများ၏ အန္တရာယ်ကို သတိပြုပါ။ ရေကြီးနေ သောနေရာများတွင် မမြင်ရသော အပျက်အစီး အကြွင်း အကျန်များ ရှိနေတတ်သည်။

မဖြစ်မနေ လိုအပ်ခြင်း မရှိပါက ယာဉ်မောင်းနှင်ရန် မကြိုးစားရပါ။

ဆိုင်ကလုန်းကြောင့် ပျက်စီးမှုမြင်ကွင်းများကို လိုက်လံ ကြည့်ရှုရန် သွားလာခြင်း မပြုရပါ။

စိတ်ချရသောရေကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း သေချာသည့်အချိန်အထိ ရေချိုကို ချွေတာသောက်သုံးပါ။

အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်သွားခဲ့သော အစားအစာ နှင့် ရေ တို့ကို သတိပြုပါ။

ဤဆောင်ရွက်ရန်လမ်းညွှန်ကို ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ 'UNDSS မြန်မာ' မှ ပြုစုထားပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်တွင် ပါရှိသော အချက်အလက်နှင့် ရုပ်ပုံများမှာ လွတ်လပ်စွာ ရယူနိုင်သည့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ ရရှိထားခြင်းဖြစ်၍ ကုလသမဂ္ဂ၏ တရားဝင် အမြင် နှင့် ဘာသာစကား မဟုတ်ပါ။ သတိပြုနိုင်ကြစေရန် အတွက်သာ ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ UNDSS သို့ soc.mm@undp.org အီးမေးလ်လိပ်စာ မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆိုင်ကလုန်း မုန်တိုင်းအန္တရာယ် အတွက် သင် လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက် !!!

လုံခြုံသည့် နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

ဒေသတွင်း ရေဒီယို အသံလွှင့်ဌာနများမှ လွှင့်ထုတ်မှုများကို နားထောင်ရန် အမြဲဖွင့်ထားပါ။

မထွက်ပါနှင့်။ အကူအညီပေးမည့်သူကို စောင့်ပါ။

မုန်တိုင်းစဲသည်အထိ အိမ်တွင်း၌ နေပါ။
မုန်တိုင်း ရုတ်တရက်
ငြိမ်သက်သွားသည့်အချိန်ကို ဂရုပြုပါ။
ဤသည်မှာ မုန်တိုင်း၏ မျက်လုံး ဖြစ်နိုင်ပြီး
မိနစ်ပိုင်းအတွင်း လေသည်
ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်မှ ပြန်၍
တိုက်ခတ်လာနိုင်သည်။

လက်ကိုင်ဖုန်းများ၏ ဘက်ထရီအားကို
အရေးပေါ် ခေါ်ဆိုနိုင်ရန်အတွက်သာ သုံးရန်
ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ဒေသတွင်း ရေဒီယို
အသံလွှင့်ဌာနများမှ လွှင့်ထုတ်မှုများကို
နားထောင်ရန် အမြဲဖွင့်ထားပါ။



ဒေသ အာဏာပိုင်များ၏ သို့မဟုတ်
သင်နှင့်ဆိုင်သော
လုံခြုံရေးတာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏
ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။



သင်၏ လုံခြုံမှု နှင့် ဘေးကင်းမှုမှာ
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးစားပေးအရာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်ရွက်ရန်လမ်းညွှန်ကို ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ 'UNDSS မြန်မာ' မှ ပြုစုထားပါသည်။
ဤလမ်းညွှန်တွင် ပါရှိသော အချက်အလက်နှင့် ရုပ်ပုံများမှာ လွတ်လပ်စွာ ရယူနိုင်သည့် ရင်းမြစ်အမျိုးမျိုးမှ
ရရှိထားခြင်းဖြစ်၍ ကုလသမဂ္ဂ၏ တရားဝင် အမြင် နှင့် ဘာသာစကား မဟုတ်ပါ။ သတိပြုနိုင်ကြစေရန် အတွက်သာ
ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ UNDSS သို့ soc.mm@undp.org အီးမေးလ်လိပ်စာ မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။