VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ဆောင်းဥတု မုန်တိုင်းထန်မှုများ

ဆောင်းမုန်တိုင်းထန်နေစဉ် အေးခြင်း၊ လေထန်ခြင်း၊ နှင်းကျခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆောင်းမုန်တိုင်းသည် နာရီအနည်းငယ်မှ ရက်ပေါင်းများစွာ အထိကြာရှည်နိုင်သည်။ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် ဤလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပါ။

လူတဦးဦး ထိခိုက်ဒါဏ်ရာ ရသောအခါ (သို့) ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့သောအခါ 9-1-1 ကိုသင်ခေါ်သလိုပင်၊ ရာသီဥတု ပြဿနာ ကဲ့သို့သော အခြား ပြဿနာများအတွက် အကူညီရနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက် ရရှိရေး အတွက် 2-1-1 ကိုခေါ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် 2-1-1 ကိုနှိပ်၍ သင်မည်သည့်ဘာသာစကားပြောသည်ကို ပြောပြပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ဖြေကြားပါလိမ့်မည်။

အစဉ်သင့်နေပါ။

ဆောင်းမုန်တိုင်း စောင့်ကြည့်ရေး ဆိုသည်မှာ လာမည့် တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်တွင် ပြင်းထန်သော ဆောင်းရာသီဥတု ရှိလာနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
ဆောင်းမုန်တိုင်း သတိပေးချက် ဆိုသည်မှာ ပြင်းထန်သော ဆောင်းရာသီဥတု လာနေသည် (သို့) ရောက်နေပြီကို ဆိုလိုသည်။
ဆောင်းရာသီဥတု အကြံပေးချက် ဆိုသည်မှာ ဆောင်းရာသီသည် ခက်ခဲခြင်း၏ ပြင်ပ (သို့) ဘေးအန္တရယ်ကြီးခြင်း သို့ တွန်းပို့ (သို့) ရောက်ရှိလာ နေခြင်းဖြစ်သည်။
ပြင်းထန်သော ဆီးနှင်းမုန်တိုင်း သတိပေးချက် ဆိုသည်မှာ ဆီးနှင်း နှင့် လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုကြောင့် အပြင်ဖက်တွင် အလွန် ချမ်းစိမ့်ပြီး မြင်တွေ့ရန်ခက်ခဲလိမ်မည်ကို ဆိုလိုသည်။
ဆီးနှင်းဖုံးအုပ်ခြင်း/အေးခဲခြင်း သတိပေးချက် ဆိုသည်မှာ အပင်များနှင့် ကောက်ပဲသီးနှံများ ပျက်စီးနိုင်သည့် အေးခဲလောက်သော အပူချိန် ကျရောက်လာနေသည်ကိုဆိုလိုသည်။

ရေဒီယိုကို နားစွင့်ပါ။

- ရေဒီယိုဌာန ကိုနားစွင့်ပါ _______ သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အတွက်။ ဘာတွေဖြစ်နေသည်၊ သင်ဘာလုပ် ရမည် ဆိုသည်ကို သင့်ဘာသာစကားဖြင့် မကြားမချင်း နားထောင်နေပါ။
- ဘာတွေဖြစ်နေသည်၊ သင်ဘာလုပ် ရမည် ဆိုသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အင်္ဂလိပ်လို နားလည်သူ တဦးဦးအား ရေဒီယို နားထောင်ခိုင်းပါ။

ဆောင်းမုန်တိုင်းထန်နေစဉ် လုံခြုံစိတ်ချအောင် နေပါ။

အိမ်တွင်၊ -

- တတ်နိုင်ပါက အိမ်တွင်နေပါ။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်း ရှိကောင်းရှိမည်ဖြစ်သည်။ အိမ်ထဲမှ သင်မထွက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်လာမည်ဆိုပါ စားသုံးနိုင်ရန် လုံလောက်သော ရေ နှင့် စားစရာ အသင့် ဆောင်ထားပါ။
- သင့်မှာ လက်ကိုင်ဖုန်းရှိပါက အားအပြည့် သွင်းထားပါ။
- အိမ်အပြင်ဖက်တွင် သုံးရသော သားငါးကင်သည့် မီးဖိုကို အိမ်အတွင်းမှာမသုံးပါနှင့်၊ ၎င်းတို့သည်မှ သင့်ကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဓာတ်ငွေ့များထွက်လာခြင်း (သို့) သေစေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ပိုက်များအတွင်း အေးခဲသွားခြင်းမဖြစ်စေရန် သင့် ရေဆေးကန်များ နှင့် ရေချိုးကန်များအတွင်းသို့ ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေတစက်စက် ယိုကျနေပါစေ။
- သင့်အား အပူဓာတ်ပေးသည့် အရာများ ဘာတစ်ခုမျှမရှိတော့သည့်အခါ (သို့) အခြားသော အသည်းအသန် ပြဿနာများ သင့်အိမ်တွင်ဖြစ်လာပါက 2-1-1 သို့ဖုန်းခေါ်ပါ။

အပြင်ဘက်တွင်၊ -

- အပြင်ဘက်သို့ သင်ထွက်ရမည်ဆိုပါက၊ သင့်တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်မည့် နွေးထွေးစေသည့် အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- နွေးထွေးသော အဝတ်အထည် အထပ်ထပ် ဝတ်ဆင်ပါ။ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ သင့်ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းကို လည်စီး၊ ခေါင်းစီးတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ သင့်ခြေဖဝါးများ ကိုခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ သိုးမွှေးခြေအိပ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
- သင့်အရေပြား (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ အေးခဲနေခြင်းရှိမရှိ မကြာခဏစစ်ဆေးပါ။ အေးခဲနေသောအရေပြားတွင် အမြင်ခြားနားမှုရှိပြီး အာရုံခံစားမှုမရှိပါ၊ လုပ်ရှားမှုပြုရန်လည်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့် အရေပြား (သို့) ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ အေးခဲနေသည်ကိုသတိထားမိပါက အဆောက်အအုံအတွင်းသို့ဝင်၍ ဖြေးဖြေးခြင်း နွေးအောင်ပြုလုပ်ပါ၊ အေးခဲနေသော အစိတ်အပိုင်းကို မပွတ်ပါနှင့်။
- အပြင်ဘက်တွင် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ သတိထားပါ၊ လူသွားလမ်းများအပေါ်တွင်ရေခဲနေပြီးခြေချော်နိုင်ပါသည်။

ကား အတွင်းတွင်၊ -

- သင်ကားမောင်းရမည် ဆိုပါက သတိထားမောင်းပါ၊ ဆီးနှင်းကျပြီး ရေခဲနေသော လမ်းများပေါ်တွင် ကားရပ်ရန်အချိန်ပိုကြာပါသည်။ ဖြေးဖြေးမောင်းပြီး သင့်ကားနှင့် သင့်ရှေ့မှကားကြား၌ အကွာအဝေး ပိုမိုထားပါ။
- ဆီးနှင်းကျထားသော (သို့) ရေခဲနေသော လမ်းပေါ်တွင် ညင်သာစွာ ဘရိတ်ဖမ်းပါ၊ သင့်ကားဘီး စ၍တန့်သွားပါက ဘရိတ်ကို ဖြေးဖြေးချင်း ပြန်လွှတ်ပေးပါ။
- အခြားကားများ သင့်ကိုမြင်သာစေရန် သင့်ကားမီးများကိုထွန်းထားပါ။
- ဆီမအေးခဲသွားစေရန် သင့်ကားဆီတိုင်ကီကို ပြည့်နေအောင်ထားပါ။
- အရေးပေါ် ထောက်ပံ့မှုများကို သင့်ကားထဲတွင်ထားပါ၊ - ခြံ့စောင်၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ လေကာမှန်ဆေးရာတွင်သုံးသည့် အရည်၊ လေကာမှန် ချစ်ထုတ်သည့် အရာ၊ ဘက်ထရီချိတ်ဆက်နိုးရန် ကေဘယ်လ်များ။ စားစရာနှင့် သောက်ရန် ရေ။
- လူသူနှင့်ဝေးရာတွင် သင့်ကား တစ်ပြီးရပ်နေပါက အကူအညီရယူနိုင်ရန် သင့်ကားကိုထားခဲ့ပြီးလမ်းလျှောက်မသွားပါနှင့်။ သင့်ကား အထဲတွင်နေ၍ အကူအညီစောင့်နေသည်က ပိုမိုစိတ်ချရပါသည်။ အပူဓာတ်ပေးထားရန်လိုအပ်ပါက ကားစက်၏ မီးခိုးထွက်ပေါက် တွင်ဆီးနှင်းများဖြင့် ပိတ်မနေစေရန် သေခြာပါစေ။ အနီးအနားတွင် မည်သူမျှမတွေ့ပါက ဖုန်းဆက်၍ အကူအညီတောင်းပါ။