

ပြင်ပတွင်ရာသီဥတုပူသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာနေပါ

ပြင်ပတွင် ရာသီဥတုစတင်ပူလာသည့်အခါ သင်၊ သင့်မိတ်ဆွေများနှင့်မိသားစုတို့ ဘေးကင်းနေစေရန် သင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရေးကြီးသည့်အဆင့်များ ရှိပါသည်။

ပူသည့်အခါ ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ရပ်ထားသောကားထဲတွင် မည်သည့်အခါမျှ မထားခဲ့ပါနှင့်။

အေးအေးလေးနေပါ

- တတ်နိုင်ပါက အရိပ်ထဲ၊ လေအေးစက်ဖွင့်ထားသည့်နေရာ၊ သို့မဟုတ် မြေအောက်ခန်းများကဲ့သို့ အေးသည့်နေရာများတွင် နေပါ။
- ပေါ့ပါး၍ အရောင်နုသော ချောင်ချိုသည့်အဝတ်အစားများ ဝတ်ပါ။
- ရေအေးအေးနှင့်ရေချိုးပါ။
- ပန်ကာများသုံးပါ။ သို့သော် အေးအေးလေးနေရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းအဖြစ် ၎င်းတို့ကို အားမထားပါနှင့်။
- လေအေးစက်ဖွင့်ထားသည့် အများပြည်သူပိုင်အဆောက်အအုံများသို့ သွားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရေဓာတ်ရှိအောင်နေပါ

- ခါတိုင်းထက်ရေပိုသောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် ပြင်ပတွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေစဉ်ဖြစ်သည်။
- ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။ ရေဆာသည်အထိစောင့်ပြီးမှ ရေမသောက်ပါနှင့်။
- အရက်ပါသည့်အဖျော်ယမကာများနှင့် ကယ်ဖင်းဓာတ်ပါသည့် အဖျော်ယမကာများ မသောက်ပါနှင့်။

သတင်းအချက်အလက်များ သိထားပါ

- ဒေသန္တရ ရာသီဥတုနှင့် သတင်းအစီရင်ခံချက်များကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။
- vtalert.gov တွင် ရာသီဥတုသတိပေးချက်များရရှိရန် စာရင်းပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဗားမောင့်အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးဌာနတို့၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာများကို ဖတ်ရှုစစ်ဆေးပါ။

မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို သတိပြုပါ

- ပူသည့်အခါ အေးအေးသက်သာနေပါ။
- ပြင်ပတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ကို လျော့ချ၍ တစ်နေ့တာအေးသည့်အချိန်များတွင်သာ လုပ်ပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည်ဟုခံစားရပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- သတိလစ်သလိုဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် အားနည်းပါက လုပ်နေသည့်အရာကို ရပ်လိုက်ပါ။
- နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်ရပ်ရှိပါက ပို၍သတိထားပါ။

သူစိမ်းတစ်ဦးကဲ့သို့မနေပါနှင့်

- မိမိချစ်ခင်သူများနှင့် အိမ်နီးချင်းများကို သွားရောက်စစ်ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများဖြစ်လျှင် ဖြစ်သည်။
- ၎င်းတို့ရေအလုံအလောက်သောက်နေကြောင်းနှင့် အေးအေးလေးနေနေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- အပူကိုအလေးအနက်သဘောထားရန် ၎င်းတို့ကိုသတိပေးပါ။

သင့်အိမ်ကို အေးနေအောင်ထားပါ

ပြင်ပတွင်ရာသီဥတုပူသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာနေပါ

- နေမဝင်အောင် ကန့်လန့်ကာများချထားပါ။
- နေ့ဘက်တွင် အထဲမှာထက် အပြင်တွင် ပိုပူသည့်အခါ ပြတင်းပေါက်များ ပိတ်ထားပါ။
- ညဘက်တွင် အထဲမှာထက် အပြင်တွင် ပိုအေးသည့်အခါ ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
- ပြင်ပမှပိုအေးသောလေကိုအတွင်းသို့မူတ်သွင်းရန် သို့မဟုတ် အတွင်းမှပိုပူသောလေကိုမူတ်ထုတ်ရန် ပန်ကာများသုံးပါ။
- မီးဖို၊ မီးဖုတ်ဖိုနှင့် အပူထုတ်သည့်အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အကန့်အသတ်နှင့်သုံးပါ။

အပူကြောင့်ဖျားနာခြင်း၏လက္ခဏာများကို သိရှိထားပါ

အပူကြောင့်မောပန်းခြင်း

လက္ခဏာများ

- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- အသားအရေ အေးခြင်း၊ ဖြူလျော်ခြင်း၊ စိုထိုင်းခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ရန်-

- ရေသောက်ပါ။
- အရိပ်ရှိသည့်နေရာကိုသွားခြင်း၊ ပိုအေးအောင်လေအေးစက်ဖွင့်ထားသောနေရာသို့သွားခြင်း၊ ရေအေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲအိတ်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အေးအောင်ကြိုးစားပါ။
- ရေသောက်ခြင်း၊ အေးအောင်လုပ်ခြင်းတို့နောက် လက္ခဏာများပိုဆိုးလာလျှင် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ဖြစ်နေလျှင် 9-1-1 ကိုဆက်ပါ။

အပူလျှပ်ခြင်း

လက္ခဏာများ

- ခေါင်းတဒုတ်ဒုတ်ကိုက်ခဲခြင်း
- ချွေးမထွက်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၃°F ထက်ကျော်လွန်ခြင်း
- အရေပြား နီခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း
- သတိလစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ဇဝင်ဝါဖြစ်သည့် လက္ခဏာများ ရှိနိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်-

- 9-1-1 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- အကူအညီရောက်လာသည်အထိ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုအေးအေးလေးလေးထားရန် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုချက်ချင်း ဆောင်ရွက်ပါ။