VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ရေလွှမ်းမိုးမှုများ

ရေလွှမ်းမိုးနေစဉ် ခြောက်သွေ့သော ကုန်းမြေပေါ်သို့ ရေပြည့်လျှံလာသည်။ သင်၊ သင့်အိမ်၊ နှင့် သင့်ပစ္စည်းများရေကြောင့်ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် ဤလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပါ။

အကူအညီ (သို့) သတင်းအချက်အလက်များ ရယူနိုင်ရန် သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် 2-1-1 ကိုနှိပ်၍ သင်မည်သည့်ဘာသာစကားပြောသည်ကို ပြောပြပါ။ တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ဘာသာစကားဖြင့် သင့်မေးခွန်းများအတွက် သင့်ကိုကူညီပါလိမ့်မည်။
ရေလွှမ်းမိုးမှု စောင့်ကြည့်ရေး သည်သင့်ဒေသတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်ပွားလာနိုင်ဖွယ်ရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
ရေလွှမ်းမိုးမှု သတိပေးချက် သည်သင့်ဒေသတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်ပွားတော့မည် (သို့) ဖြစ်နေသည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ရေဒီယိုကို နားစွင့်ပါ။
- ဘာတွေဖြစ်နေသည်၊ သင်ဘာလုပ် ရမည် ဆိုသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အင်္ဂလိပ်လို နားလည်သူ တဦးဦးအား ရေဒီယို နားထောင်ခိုင်းပါ။

အစဉ်သင့်နေပါ။
- သင့်မှာ လက်ကိုင်ဖုန်းရှိပါက အားအပြည့် သွင်းထားပါ။
- သင်သည် မြစ် (သို့) ချောင်း (သို့) ရေမမ်းစပ်တလျှောက်တွင် နေထိုင်ပါက၊ အရေးကြီးသည့်အရာများကို သင့်အိမ်အပေါ်ထပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ထားပါ၊ စက်ဘီးကဲ့သို့သော ပြင်ပအရာများကို အတွင်းဘက်သို့ ယူဆောင်ထည့်သွင်းထားပါ။
- ရေချိုးကန်များ၊ ရေဆေးကနများ နှင့် ခရားများတို့ကို ရေသန့်ဖြင့် ဖြည့်ထားပါ။ ဤရေဖြင့် သောက်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ နှင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး တို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- သင့်အားထွက်ခွါသွားရန် မပြောမချင်း သင့်အိမ်တွင်နေပါ။ သင့်ကိုထွက်ခွါသွားရန်ပြောလာပါက မြေမြင့်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ၊ မြစ်များနှင့် ချောင်းများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။

ရေလွှမ်းမိုးနေစဉ် လုံခြုံစိတ်ချအောင် နေပါ။
အိမ်တွင်၊ -
- သင့်အိမ်နားသို့ရေရောက်ရှိလာပါက၊ မစောင့်ပါနှင် - အိမ်ထဲကထွက်ပြီး ပိုမိုမြင့်သော ကုန်းမြေသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ၊
- လွှမ်းမိုးရေကို သင်ကိုင်ထိမိပါက၊ သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- လွှမ်းမိုးရေဖြင့် ထိတွေ့ထားသော မည်သည့်အရာကိုမဆို မစား၊ မသောက်ပါနှင့်။
- သင်ခိုလှုံရာ ကိုရှာရန် လိုအပ်ပါက သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် 2-1-1 ကိုနှိပ်ပြီး သင်မည်သည့်ဘာသာစကားသုံးသည်ပြောပါ။
- သင့်အိမ်ကိုရေလွှမ်းမိုးခြင်းရှိခဲ့ပါက အရာရှိများမှ စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်၍မပြီးမီတိုင်အောင် ပြန်သွားရန်စိတ်မချရပါ။

အပြင်ဘက်တွင်၊ -
- လွှမ်းမိုးရေမှ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။ ရေသည်အလွန်နက်နိုင်သည်သာမက လျင်မြန်စွာ တိုးမြင့်လာနိုင်သည်။
- လွှမ်းမိုးရေထဲတွင်ဖြတ်မလျှောက်ပါနှင့်။ ရေမနက်သော်လည်း လျင်မြန်စွာရွေ့လျားပြီး အန္တရာယ်အလွန်များနိုင်သည်။
- သင်ရေသံကြားရပါက အခြားဘက်သို့ ပြန်လှည့်သွားပါ။
- ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးလိုင်းမှ ဝေးဝေးနေပါ။
- ရေလွှမ်းမိုးနေသော အိမ်ထဲသို့ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဖြတ်တောက်ထားသည်ကို မသေချာဘဲ မဝင်ပါနှင့်။

ကား အတွင်းတွင်၊ -
- သင်ကားမောင်းရမည်ဆိုပါက စိတ်ချရမည့်လမ်းကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- အတားအစီးများ၏ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်တွင် မမောင်းပါနှင့်။
- လမ်းပိတ်ထားသည်ဟု မှတ်သားထားသော လမ်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- လွှမ်းမိုးရေထဲသို့ ဖြတ်မမောင်းပါနှင့်။ ရေတိမ်သော်လည်း ကားကိုမျောသွားနိုင်သည်။
- သင့်ကားရေထဲတွင် ရပ်သွားပါက ကားထဲမှထွက်ပြီး မြေမြင့်ရာသို့ သွားပါ။
- မြင်တွေ့ရန်ခက်ခဲသော ညအခါတွင် မမောင်းပါနှင့်။