American Red Cross

**Red Cross အသင့်ဖြစ်ပါစေ**

*Prepare so you can protect.*

# အိမ်မီး

## ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

အိမ်မီးများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ အတွေ့အများဆုံးသော အရေးပေါ် ဖြစ်ရပ် အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး စတင်ဖြစ်ပေါ်ချိန် မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်း သေဆုံးမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် အိုးအိမ်ပိုင်ဆိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အိမ်မီးများသည် နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် နေ့စဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အရေးတယူ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်နေအိမ်ကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



## အိမ်မီးလောင်မှုများကို တားဆီးပါ

အောက်ပါ အခြေခံ ဘေးကင်းရေး အကြံညာဏ်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အိမ်မီးလောင်မှုများကို တားဆီးပါ။

### ဘေးကင်းစွာ ချက်ပြုတ်ခြင်း

မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် အိမ်မီးလောင်မှုများနှင့် အိမ်မီးလောင်မှုများမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။

- မီးဖိုချောင်ထဲတွင် နေပြီး သင်ချက်ပြုတ်နေသည့် အချိန်တိုင်းတွင် သင့်နေ့လယ်စာကို စောင့်ကြည့်နေပေးပါ။ **သင်ကြော်လှော်နေသော စားစရာအပေါ် မျက်ခြည်မပြတ်ပါစေနှင့်။**
- မီးစွဲလောင်နိုင်သော ဖိုလက်ကိုင်များ၊ အသုံးအဆောင်များ၊ အစားအသောက် အထုပ်၊ တဘက်များ သို့မဟုတ် လိုက်ကာများကို သင့်မီးဖိုနှင့်ဝေးရာတွင် ထားရှိပါ။
- မီးသတ်ဆေးဘူး တပ်ဆင်ထားပြီး အသုံးပြုနည်းကို လေ့လာပါ။ သင်တန်းပေးမှုအတွက် ဒေသန္တရမီးသတ်ဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- ချက်ပြုတ်မီးအသေးစား ရှိပါက-
  - မီးဖိုအပေါ်ပိုင်းတွင် ဒယ်အိုးကို အဖုံးဖိအုပ်ပြီး မီးတောက်ထွက်အပိုင်းကို ပိတ်ခြင်းဖြင့် မီးတောက်များကို လျှော့ပါးစေပါ။ ဒယ်အေးမြသွားချိန်အထိ အဖုံးအုပ်ထားပါ။
  - ဖိုမီးအတွက် အပူကို ပိတ်ပြီး ဖိုတံခါးကို ပိတ်ထားပါ။
  - **သံသယရှိပါက အပြင်သာထွက်နေလိုက်ပါ။** မီးတောက်များက မီးဖို သို့မဟုတ် ဖို နောက်ဘက်ရှိ အရာဝတ္ထုများဆီသို့ ကူးစက်သွားပါက ချက်ချင်း ဘေးကင်းရာသို့ သွားပါ။ သင်ထွက်သွားပါက မီးကို ထိန်းထားနိုင်စေရန် တံခါးကို ပိတ်ထားခဲ့ပါ။
- အိမ်အပြင်ဘက်မှနေပြီး 9-1-1 သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ အရေးပေါ်ဖုန်းသို့ ခေါ်ဆိုပါ။

### အပူပေးစနစ် ဘေးကင်းရေး

လျှပ်စစ်အပူဓာတ်ပေးဖိုများနှင့် မီးလင်းဖိုများကဲ့သို့ အပူပေးစက်များကို သတိဖြင့် အသုံးပြုပါ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့်အရာအားလုံးကို အပူနှင့် အနည်းဆုံး 3 ပေအကွာတွင် ထားပါ။

### လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေး

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို သတိဖြင့် အသုံးပြုပါ။

- ပလတ်ခေါင်းပါ အသုံးအဆောင်များကို နံရံ ပလတ်ပေါက်များတွင်းသို့ အမြဲတိုက်ရိုက် ပလတ်တပ်ပါ။ ကြားဆက်ကြိုးခွေများသည် ကာလတိုသုံးရန်သာ ဖြစ်သည်။
- ပါဝါကြိုးလုံးများကို စစ်ပါ။ ကြိုးလုံးများသည် ဖိညှစ် သို့မဟုတ် ပွန်းစားသွားနိုင်သည့် တံခါးကြား သို့မဟုတ် ကော်ဇော်များအောက်တွင် ရှိမနေကြောင်း သေချာစစ်ပါ။
- လျှပ်စစ်အလုပ်အားလုံးကို လက်မှတ်ရ လျှပ်စစ်ကျွမ်းကျင်သူကသာ ပြုလုပ်ရမည်။

### ကလေး ဘေးကင်းရေး

ကလေးများ မီးဖြင့် "ဆော့ကစားခြင်း" က အန္တရာယ်များပါသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ယခုလိုမျိုး မီးလောင်မှုများက ကြိုတင်ကာကွယ်၍ရနိုင်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် အသက်သေဆုံးမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- မီးခြစ်ဆံများနှင့် မီးခြစ်များကို ကလေးများ မမြင်နိုင်၊ လက်လှမ်းမမီနိုင်သည့် နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
- ကလေးငယ်များအား မီးခြစ်ဆံများ သို့မဟုတ် မီးခြစ်များကို မည်သည့်အခါမျှ မကိုင်ရန် သင်ပြပေးပါ။

### ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေး

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မီးလောင်မှုကြောင့် သေဆုံးရမှုများ ဖြစ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။

- သင်ဆေးလိပ်သောက်ပါက အပြင်ထွက်သောက်ပါ။ ဆေးလိပ်အဆီခံများကို နက်နဲတောင့်တင်းသော ပြာခွက်တွင် သေချာ ငြိမ်းသတ်ပေးပါ။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အောက်ဆီဂျင်ဘူး သုံးနေရသည့် နေရာတွင် မည်သည့်အခါတွင်မျှ ဆေးလိပ်မသောက်ရ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ရန် မည်သူ့ကိုမျှ ခွင့်မပြုရ။
- အိပ်ရာပေါ်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- လျှပ်စစ်ဆေးလိပ်ကို သတိဖြင့် သောက်ပါ။ လျှပ်စစ်ဆေးလိပ်များကို အသုံးပြု၊ အားသွင်း သို့မဟုတ် သယ်ယူနေသောအခါ ပြင်းထန်သော မီးလောင်မှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

### ဖယောင်းတိုင် ဘေးကင်းရေး

- ဖယောင်းတိုင်များ သုံးခြင်းက မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် မသုံးပါနှင့်။ ယင်းအစား ဘက်ထရီအားသုံး မီးများနှင့် ဓာတ်မီးများကို သုံးပါ။
- ဖယောင်းတိုင်ကို မဖြစ်မနေ သုံးရမည်ဆိုပါက အထူးသတိပြုပြီး မည်သည့်အခါမျှ လူမရှိဘဲ ဖယောင်းတိုင် မထားခဲ့ပါနှင့်။

## မီးခိုး အချက်ပေးစက်များ တပ်ဆင်ပြီး ထားရှိပါ

အချက်ပေးသော မီးခိုး အချက်ပေးစက်များက လူ့အသက်များကို ကယ်တင်ပေးပြီး အိမ်မီးလောင်မှုကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။

- သင့်အိမ်တွင် မီးခိုး အချက်ပေးစက်များကို သေချာတပ်ဆင်ထားပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကာ ပုံမှန် စစ်ဆေးပေးရမည်။
- သင့်အိမ်၏ အလွှာတိုင်း၊ အိပ်ရာထဲနှင့် အိပ်စက်မှုဧရိယာ ပြင်ပတွင် မီးခိုး အချက်ပေးစက်များ တပ်ဆင်ပါ။

- သင့်အိမ်ရှိ လူတိုင်းက မီးခိုး အချက်ပေးသံနှင့် အချက်ပေးသံကြားပါက လုပ်ရမည့်အရာများကို သိရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- စမ်းသပ်ခလုတ်ကို နှိပ်ခြင်းဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ကြိမ် မီးခိုး သတိပေးစက်အားလုံးကို စမ်းသပ်ပါ။

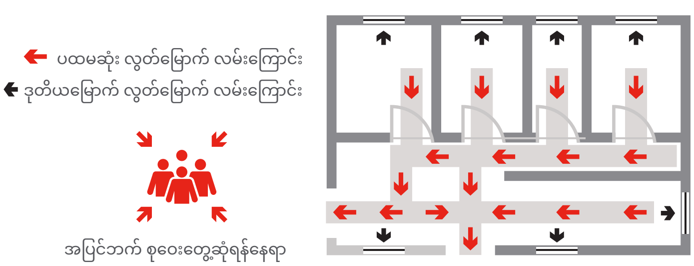
## မီးခိုးသတိပေးစက်များဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အကြောင်းအရာ

- 10 နှစ်ခံ ဘက်ထရီများပါသည့် မီးခိုး သတိပေးစက်များသည် 10 နှစ်အထိ ကောင်းမွန်ပါသည်။
- 9-ဗို့ မီးခိုး သတိပေးစက်များ၏ ဘက်ထရီများကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် လဲပေးရပါမည်။
- ကြိုးတပ် မီးခိုးသတိပေးစက်များတွင် သင်၏ ပါဝါကုန်သွားပါက အရန် ဘက်ထရီ ပါရှိတတ်ပါသည်။ သတိပေးစက် ကျည်ကျည်ကျာကျာ မြည်လာပါက 9-ဗို့ ဘက်ထရီကို သေချာ အစားထိုးပေးပါ။
- ပါဝါ အရင်းအမြစ်နှင့်မဆိုင်ဘဲ မီးခိုး သတိပေးစက်အများစုသည် 10 နှစ်အထိ အသုံးခံပါသည်။ မီးခိုး သတိပေးစက်အားလုံး သက်တမ်းစေ့သွားပါက အသစ်လဲပေးပါ။
- သင့်အချက်ပေးသံ ကျည်ကျည်ကျာကျာ မြည်လာခြင်းက ဘက်ထရီ နည်းနေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။
  - 10-နှစ်တာ ဘက်ထရီ – မီးခိုး သတိပေးစက်တစ်ခုလုံးကို အသစ်လဲပေးပါ။
  - 9 ဗို့ ဘက်ထရီ – ဘက်ထရီကို အသစ်လဲပြီး အချက်ပေးစက် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲကို စစ်ပါ။ 10 နှစ်ကျော်နေပါက အသစ်လဲပေးပါ။
  - ကြိုးတပ် – အရန် ဘက်ထရီကို အသစ်လဲပေးပြီး သတိပေးစက် ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲကို စစ်ပါ။ 10 နှစ်ကျော်နေပါက အသစ်လဲပေးပါ။
- ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ထားသော မီးခိုး သတိပေးစက်များကို တပ်ဆင်ကြည့်ပါ။ တစ်သံမြည်ပါက အားလုံး အသံမြည်ပါမည်။
- ဘက်ထရီများကို ဖြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နံရံ သို့မဟုတ် မျက်နှာကြက်ကနေ ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် မီးခိုး သတိပေးစက်ကို ယာယီမျှပင် ပိတ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။ သတိပေးစက်အကြောင်း မေ့သွားပြီး သင့်မိသားစုကိုင အန္တရာယ်ဖြစ်စေရန်မှာ လွယ်ကူပါသည်။
- ဆွံ့အသူများ သို့မဟုတ် နားမကြားသူများသည် သာမန် မီးခိုး သတိပေးသံကို မကြားနိုင်၍ အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။ အိပ်ရာလှုပ်ခါသတိပေးစက်များနှင့် လျှပ်တစ်ပြက်မီးခိုး သတိပေးစက်များကဲ့သို့ နားလေးသူများ သို့မဟုတ် နားမကြားသူများကို သတိပေးနိုင်သည့် စက်များ ရှိပါသည်။

# သင်၏ 2-မိနစ် အိမ်မီးလောင်ကျွမ်းမှု လွတ်မြောက်ရေး အစီအစဉ်ကို လေ့ကျင့်ပါ

လူတိုင်းက လုပ်ရမည့်အရာများကို သိရှိပြီး နှစ်မိနစ်အောက်အတွင်း လွတ်မြောက်နိုင်စေရန် အလို့ငှာ သင့်အိမ်သူအိမ်သားများနှင့်အတူ မီးလောင်ကျွမ်းမှု လွတ်မြောက်ရေး အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

- အခန်းတိုင်းမှ အပြင်ဘက်သို့ လမ်းကြောင်းနှစ်ခုကို ရှာပါ။ ပထမဆုံး လမ်းကြောင်းသည် တံခါးပေါက် ဖြစ်ပါမည်။ ဒုတိယလမ်းကြောင်းသည် ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် ဒုတိယ တံခါးပေါက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ ပထမဆုံး လမ်းကြောင်းသည် မီးခိုး သို့မဟုတ် မီးတောက်များဖြင့် ပိတ်ဆို့နေပါက လမ်းကြောင်းနှစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။
- သင်၏ လွတ်မြောက်လမ်းကြောင်းများမှာ ရှင်းလင်းပြီး ရှုပ်ပွအမှိုက်များ၊ ပရိဘောဂ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကိရိယာများ ပိတ်ဆို့မနေကြောင်း သေချာပါစေ။
- လူတိုင်း ဘေးကင်းကြောင်း သင်သိနိုင်စေရန်အလို့ငှာ မီးဘေးမှလွတ်မြောက်ပြီးနောက် လူတိုင်းသွားရောက်နိုင်သည့် ဘေးကင်းသော စုဝေးတွေ့ဆုံရန်နေရာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- သင်၏ အစီအစဉ်တွင် နို့စို့ကလေးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းမှု၊ သွားလာရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လိုအပ်ချက်များ ရှိနေနိုင်သည့် လူတစ်ဦးချင်း အပါအဝင် အပိုဆောင်းအထောက်အပံ့ လိုအပ်နိုင်သည့်လူအားလုံးကို ထည့်စဉ်းစားပါ။ လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့အား ကူညီပေးရန် လူတိုင်းကို တာဝန်ပေးထားကြောင်းနှင့် လူတိုင်းက လွတ်မြောက်လမ်းကြောင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။




သင်၏ အိမ်သူအိမ်သား အားလုံးနှင့်အတူ သင်၏ လွတ်မြောက်ရေး အစီအစဉ်ကို တစ်နှစ်လျှင် နှစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။ လူတိုင်းကို သတိပေးပါ-

- သင့်အိမ်တွင်း မီးစတင်လောင်ကျွမ်းလာပါက ဘေးကင်းစွာ လွတ်မြောက်ရန် သင့်တွင် အချိန်နှစ်မိနစ်အောက် ရှိနိုင်ပါသည်။
- **အပြင်ထွက်ပြီး အပြင်မှာနေပါ။** လူတိုင်းကို ချန်ထားခဲ့ပြီး တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာပါ။ မီးလောင်နေသော အဆောက်အဦသို့ မည်သည့်အခါမျှ ပြန်မသွားပါနှင့်။ မီးခိုး သို့မဟုတ် မီးများက သင့်အထွက်လမ်းတစ်ခုကို ပိတ်ဆို့နေပါက နောက်တစ်လမ်းကို သုံးပါ။ မီခိုးကြားကနေ ဖြတ်သွားရပါက လွတ်မြောက်ရန် ခေါင်းငုံ့ပြီး မီးခိုးအောက်ကနေ သွားပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်းက သင်၏ သတ်မှတ်ထားသော အပြင်ဘက် စုဝေးတွေ့ဆုံရန်နေရာတွင် တွေ့ဆုံရန် စီစဉ်ရပါမည်။

သင့်အိမ်အပြင်ဘက်ရှိ ဘေးကင်းသော နေရာမှနေ၍ 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ပြတင်းများတွင် လုံခြုံရေးတန်းများ ရှိပါက ၎င်းတို့ကို အမြန်ဖယ်ရှားနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ လူတိုင်းက အသုံးရန်နည်းလမ်းကို သိကြောင်း သေချာပါစေ။ ဒုတိယလွှာ အိပ်စက်ရေးယာများအတွက် လွတ်မြောက်ရေး လှေကားများကို ထည့်စဉ်းစားပါ။

## မိသားစုများစွာရှိသည့် အိမ်များ/အလွှာများစွာရှိသည့် အဆောက်အဦများ-

- အပြင်ဘက်တွင် မီးဘေးလွတ်မြောက်လမ်းရှိပါက အရေးပေါ်အဖြစ် ၎င်းကို အသုံးပြုရန် နည်းလမ်းကို သိထားပါ။
- သင့်အဆောက်အဦ၏ လွတ်မြောက်ရေး အစီအစဉ်ကို သိထားပါ။ သင့်အလွှာရှိ မီးဘေးလွတ်မြောက်ရေး တံခါးများနှင့် မီးဘေး လုံခြုံရေး လှေကားအုံများကို သိရှိထားပါ။ သင့်တိုက်ခန်းနှင့် မီးဘေး လွတ်မြောက်လမ်းများကြား တံခါးများ၏ အရေအတွက်ကို ရေတွက်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပါ။ ၎င်းက စင်္ကြံလမ်း နံရံတစ်လျှောက် သင့်လမ်းကြောင်းကို ခံစားသိရှိခြင်းဖြင့် အမှောင်ထဲတွင် သင်လွတ်မြောက်နိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- မီးလောင်မှုအတွင်း စက်လှေကားကို မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုပါနှင့်။

Prepare so you can protect. | နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် redcross.org/prepare သို့ ဝင်ကြည့်ပါ | Emergency App ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ

American National Red Cross ၏ မူပိုင်ခွင့် © 2021။ ဗားရှင်း 1။ ဇန်နဝါရီ 1၊ 2022 တွင် ထုတ်ပြန်ထားသည်။
ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အကာအကွယ် လုပ်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အိုင်ကွန်များသည် FEMA ၏ အသုံးပြုသော လောကဝတ်ဖြစ်ပြီး community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons တွင် မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်