American Red Cross

Red Cross အသင့်ဖြစ်ပါစေ

Prepare so you can protect.

ရေကြီးခြင်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း

ရေကြီးခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ခြောက်သွေ့နေတတ်သည့် ကုန်းမြေပေါ်တွင် ရေများ ယာယီ ပြည့်လျှံလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ရေကြီးမှုများက မိုးရေ၊ ဆီးနှင်း၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ မုန်တိုင်းများ၊ မုန်တိုင်း တစ်ဟုန်ထိုးစီးဆင်းမှုများ၊ မြေရေကြီးခြင်းနှင့် ဆည်ရေပေါက်ခြင်းကနေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ရေကြီးခြင်းများက အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်။ လျှံတက်လာသော ရေများ ရောက်မလာခင် ဘေးကင်းရာသို့ မစွန့်ခွာသောအခါ သို့မဟုတ် လူအများက လျှံတက်လာသောရေများထဲသို့ ရောက်လာသောအခါ ရေနစ်ခြင်းဖြင့် သေဆုံးတတ်ပါသည်။ ရေကြီးမှုများက အဆောက်အဦများနှင့် လမ်းများကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်၊ စွမ်းအင် ပြတ်တောက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အပြင် မြေပြိုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုများသည် အညစ်အကြေးများကို သယ်ဆောင်လာပြီး သောက်သုံးရေများကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။ ရေကြီးခြင်းသည် နှေးကွေးစွာ သို့မဟုတ် လျင်မြန်စွာ ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။ ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးမှုများသည် ရုတ်ခြည်းဖြစ်နိုင်ပြီး ကြမ်းတမ်းနိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရေကြီးမှု အမျိုးအစားများစွာ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်များကို ပြောင်းလဲပေးပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများကို ကာကွယ်ရန် ယခုပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- မဖြစ်ခင်

သင်၏ ရေကြီးမှု ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ကို နားလည်ပါ

- သင့်အိမ်နှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်းအပေါ် ထိခိုက်နိုင်သည့် ရေကြီးမှုအမျိုးအစားများနှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာပါ။ ရေကြီးမှုအမျိုးအစားများတွင် ရုတ်တရက် ရေကြီးမှုများ၊ မြစ်ရေကြီးမှုများ၊ မုန်တိုင်းရေတစ်ဟုန်ထိုးစီးမှုများ၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေ ရေကြီးမှုများ၊ တောမီးလောင်နေရာများတွင် ရေလျှံမှုများ၊ အကျိုးအပဲ့များ စီးဆင်းမှုများ၊ ရေခဲ/အကျိုးအပဲ့ ညပ်သိပ်မှုများ၊ ဆီးနှင်းအရည်ပျော်မှု၊ ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် မိုးကြီးမှု၊ ဆည်ကျိုးမှုများနှင့် ရေကာတာ ပေါက်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။
- အကြံဉာဏ်အတွက် သင်၏ အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ ဒေသန္တရ ရုံးခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- သင့်အိမ်နှင့် လူမှုအသိုက်အဝန်း၏ ရေကြီးမှု ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ကို သိရှိပါ။ FEMA Flood Map Service Center (ရေကြီးခြင်းဆိုင်ရာ မြေပုံ ဝန်ဆောင်မှု စင်တာ) သို့ သွားရောက်ပြီး သင့်လိပ်စာကို အသုံးပြု၍ သင့်အိမ်ကို ရှာပါ။

ဘေးကင်းစွာနေရန် အစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ

- ရုတ်တရက် ရေလွှမ်းမိုးမှုများသည် ရုတ်ခြည်းဖြစ်နိုင်ပြီး ကြမ်းတမ်းနိုင်ပါသည်။ သင် သတိပေးချက် အနည်းငယ်ရရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် လုံးဝ မရနိုင်ပါ။ လျင်မြန်စွာ သွားရောက်နိုင်သည့် ပိုမြင့်သော ကုန်းမြေပေါ်တွင် နေရာတစ်ခု သတ်မှတ်ပါ။ ရေကြီးမှု မစတင်ခင် ပိုမြင့်သော ကုန်းမြေပေါ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် စီစဉ်ပါ။
- မြစ်ရေကြီးမှုများ- သင်သည် မြစ်ရေကြီးမှုများ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ဧရိယာအတွင်း ရှိနေသလားကို သိအောင်လုပ်ပါ။ အရာရှိများက ဘေးကင်းရာသို့ စွန့်ခွာရန် သင့်ကို အကြံပေးပါက လျင်မြန်စွာ သင်ထွက်ခွာနိုင်စေရန် သင်၏ ဘေးကင်းရာစွန့်ခွာရေး အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- မုန်တိုင်းရေ တစ်ဟုန်ထိုးစီးခြင်း- ဒေသန္တရအရာရှိများက အကြံပေးပါက ချက်ချင်း ဘေးကင်းရာသို့စွန့်ခွာရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ မုန်တိုင်းရေ တစ်ဟုန်ထိုးစီးဆင်းမှုက ရေမျက်နှာပြင်များကို လျင်မြန်စွာ ထိုးတက်လာနိုင်စေပြီး ကြီးမားသော ဧရိယာများကို မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ရေလျှံစေနိုင်ပါသည်။
- ပင်လယ်ကမ်းခြေ ရေကြီးခြင်း- ဒေသန္တရအရာရှိများက အကြံပေးပါက ချက်ချင်း ဘေးကင်းရာသို့စွန့်ခွာရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ရေကြီးမှု မစတင်ခင် ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ ရွှေ့ပါ။

လုပ်ရမည့်အရာများ- အချိန်အတောအတွင်း

ပြန်လှည့်ပါ။ ရေနစ်မခံပါနှင့်။

- ရေလွှမ်းမိုးနေသည့်နေရာမှဖြတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် ဖြတ်မောင်းခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ အမြန်ရွေ့လျားနေသော လျှံရေ၏ 6 လက်မ (15 စင်တီမီတာ) လေးကပင် သင့်ကို လဲကျသွားစေနိုင်ပြီး 12 လက်မ (30 စင်တီမီတာ) က သင့်မော်တော်ယာဉ်ကို သယ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။

လုပ်ရမည့်အရာများ- ဖြစ်ပြီးနောက်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

- သင်ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို နားလည်ပြီး သင်ချစ်ရသူများကို ဘေးကင်းစွာ ထားပါ။
- သင်ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့ပါက အရာရှိများက သင်အိမ်သို့ ပြန်သွားရန်မှာ ဘေးကင်းသည်ဟု ပြောသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။
- ပြုတ်ကျနေသော မီးကြိုးများ၊ မီးတိုင်များနှင့် ဓါယာကြိုးများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတို့က သင့်ကို ဓာတ်လိုက်သေဆုံးနိုင်စေပါသည်။
- လဲကျနေသော သစ်ပင်များနှင့် အခြား အကျိုးအပဲ့များကို သတိထားပါ။
- မီးဘေးအန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန် ဖယောင်းတိုင်များထက် ဓာတ်မီးများ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီစွမ်းအင်သုံး လက်စွဲမီးအိမ်များကို သုံးပါ။
- သန့်ရှင်းနေစဉ်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဘွတ်ဖိနပ်များ၊ ဘောင်းဘီရှည်များ၊ အလုပ်လက်အိတ်များ၊ မျက်မှန်နှင့် သင့်အဆုတ်များကို ကာကွယ်ရန် N95 အသက်ရှူကိရိယာတို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ဒေသန္တရ လူထုကျန်းမာရေး အရာရှိများ၏ အကြံဉာဏ်ကို လိုက်နာပါ။
- စက်ကိရိယာကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနည်းကို လေ့လာပါ။ လျှပ်စစ်ကိရိယာ ရေစိုနေပါက သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် ရပ်နေပါက သင်ဓာတ်လိုက်နိုင်သောကြောင့် လျှပ်စစ်ကိရိယာကို မကိုင်ပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းခြင်းက တကယ့်အလုပ်တစ်ခုပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ။ မိတ်ဖက်တစ်ဦးနှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပြီး မကြာခဏ အနားယူပါ။

သင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပါ

- ရေးကြီးမှုက သောက်သုံးရေကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းစွာ ရေသောက်သုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ ဒေသန္တရ အစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနကို မေးမြန်းပါ။
- ပုပ်သိုးနေသော အစားအစာ စားမိခြင်းဖြင့် မဖျားနာပါစေနှင့်။ စိုစွတ် သို့မဟုတ် ပူနွေးနေသည့် အစားအစာကို သွန်ပစ်လိုက်ပါ။ သံသယဖြစ်ပါက လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။
- ရေကြီးရေလျှံမှုများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။ ၎င်းတို့တွင် သင့်ကို ဖျားနာနိုင်စေသည့် အညစ်အကြေး၊ ချွန်မြသောအရာများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- သင့်အိမ်တွင် ရေကြီးရေလျှံနေပါက-
    - ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်အိမ်နှင့် အိမ်ထဲရှိပစ္စည်းတိုင်းကို 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်း တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး အခြောက်ခံပါ။
    - 24 နာရီမှ 48 နာရီအတွင်း သင့်အိမ်ကို အခြောက်ခံရန် သင်ပြန်မလာနိုင်ပါက သင့်အိမ်တွင် မှိုပေါက်နေနိုင်သည်ဟု သင်ယူဆနိုင်ပါသည်။ အိမ်သို့ ပြန်လာရန်မှာ ဘေးကင်းသည့်အခါ အရာတိုင်းကို အကုန်အစင် သန့်ရှင်းပါ၊ မှိုကို ရှင်းလင်းပြီး သင့်တွင် အစိုဓာတ် ပြဿနာ မရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- စိုစွတ်သော နေရာများကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားပါ။ ပြုပြင် သို့မဟုတ် အခြောက်ခံမရနိုင်သည့် စိုစွတ်သော အရာများကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကြိုတင်တားဆီးပါ။ ဓာတ်ဆီ၊ ပရိုပိန်း၊ သဘာဝဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် မီးသွေးဖြင့် လောင်ကျွမ်းသော စက်များကို အိမ်၊ မြေအောက်ခန်း၊ ဂိုထောင်၊ တဲ အတွင်းပိုင်း သို့မဟုတ် စခန်း သို့မဟုတ် ပွင့်နေသော ပြတင်းပေါက်အနီးတွင်ပင် မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်သည် ပုံစံ သို့မဟုတ် အရသာ မရှိသော်လည်း သင့်ကို လျင်မြန်စွာ သေစေနိုင်ပါသည်။ ဖျားနာမှု၊ မူးဝေမှု သို့မဟုတ် အားနည်းမှု စတင်ခံစားရပါက အချိန်မဆွဲဘဲ လတ်ဆတ်သော လေကို ချက်ချင်း ရှူသွင်းပါ။

သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ

- ဆိုးရွားသော ခံစားချက်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများစွာရှိခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာများ စာပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။
- Disaster Distress (ဘေးဒုက္ခ ဖိစီးမှု) ကို သင်ဆက်သွယ်နိုင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောရန် လိုအပ်ပါက အခမဲ့ အကူအညီလိုင်းကို ဆက်သွယ်ပါ။ **1-800-985-5990** သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် စာတိုပို့ပါ။

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

American National Red Cross ၏ မူပိုင်ခွင့် © 2022။ ဗားရှင်း 1။ စက်တင်ဘာလ 1 ရက်၊ 2022 ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။

ဘေးအန္တရာယ်နှင့် အကာအကွယ် လုပ်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အိုင်ကွန်များသည် FEMA ၏ အသုံးပြုသော လောကဝတ်ဖြစ်ပြီး community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons တွင် မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်