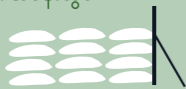


# စစ်ဘေးအန္တရာယ်



## ပဋိပက္ခများအတွင်း လက်နက်ကြီးဖြင့် ပစ်ခတ်ခံရနိုင်သည့် ဖြည့်သူများအတွက်

- ◆ နေအိမ်တွင် ကတုတ်ကျင်း၊ ဝှံးခိုကျင်းတူးခြင်း (သို့) သဲအိတ်များဖြင့် ဝှံးခိုလှုံ့ရန် နေရာများ ဖန်တီးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရန်။
- ◆ ကတုတ်ကျင်းနှင့် ဝှံးခိုရန်နေရာပြုလုပ်ရန် မလွယ်ကူပါက နေအိမ်တွင် အတွင်းပိုင်းအကျဆုံးနှင့် အလုံခြုံဆုံး အခန်းတွင် ပုန်းအောင်းခိုလှုံ့ရန်။
- ◆ အဆိုပါအခန်းတွင်ဆန်အိတ်များ၊ သဲအိတ်များ (သို့) တိလပ်ခြေအိတ်များ စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ပုန်းအောင်းစရာ နေရာဖန်တီးထားရန်။
- ◆ မှန်ကားသည့် အခန်း၊ အပြင်ဘက်နှင့် ထိစပ်နေသည့် အခန်းမျိုးကို အသုံးမပြုရန်။
- ◆ မိမိနေအိမ်အနီးတွင် လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်သံ ကျယ်လောင်စွာ ကြားရပါက သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မီးနေသည်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ အလွန်အမင်း ထိတ်လန့်နိုင်သည့်အတွက် နားတွင်းပိတ်ဆို့စရာ (Ear Plug)၊ ဝှံးခါးပိတ်တီးလိပ် စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ နားတွင် ပိတ်ဆို့ထားပေးရန်။
- ◆ ပြင်းထန်သည့် ပေါက်ကွဲသံကြောင့် နားစည်ကွဲနိုင်သည့်အတွက် နားကိုပိတ်ပြီး ပါးစပ်ကို “ဟ” ထားပေးရန်။



- ◆ မိမိနှင့်နီးကပ်သည့် အကွာအဝေးမှ လေယာဉ်သံကြားခဲ့ပါက အပြင်ဘက်သို့ (လုံးဝ) ထွက်မကြည့်ဘဲ ပုန်းအောင်းနေသည့် နေရာမှာပင် ဆက်လက်နေထိုင်ရန်။



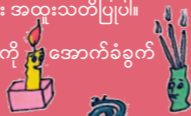
- ◆ အသုံးပြုပြီး မပေါက်ကွဲသေးသော စစ်လက်နက် ခဲယမ်းပစ္စည်းများ (လက်ပစ်ဗုံး၊ ဖော်တာကျည်၊ ဝှံးကျည်) တွေပါက အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားသဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ထိခြင်း၊ ဖြေဖြင့်ကန်ခြင်း၊ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်းများ (လုံးဝ) မပြုလုပ်ပါရန်။ ၎င်းတို့သည် ပေါက်ကွဲလှလှဖြစ်နေတတ်ပြီး အသာအယာတို့ထိ မိရုံဖြင့် ပေါက်ကွဲနိုင်သည်။



# မီးဘေးအန္တရာယ်



- ◆ မီးငြိမ်းသတ်ရန် အတွက်ပစ္စည်းများ (မီးချိတ်၊ မီးကပ်၊ ရေပုံး၊ သဲအိတ်များ၊ မီးသတ်ဆေးဇူးများ) အသင့်ထားရှိပါ။
- ◆ အရေးပေါ်ချိန်တွင် သယ်ယူရမည့်ပစ္စည်းများ၊ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ◆ ဆေးလိပ်မီးတိုများ၊ မိကြွင်းမီးကျန်များအား အထူးသတိပြုပါ။
- ◆ ခြင်ဆေးခွေ၊ ဖယောင်းတိုင်၊ အမွှေးတိုင်တို့ကို အောက်ခံခွက်မပါဘဲ အသုံးမပြုရ။
- ◆ အိပ်ယာ ခြင်ထောင်း၊ နံရံ စသည့် မီးလောင်လွယ်သည့် နေရာများနှင့် နီးကပ်စွာ မထွန်းရ။



## မီးလောင်နေစဉ် မီးငြိမ်းသတ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ◆ ကြောက်လန့်တကြားမပြေးပါနှင့်။
- ◆ မီးခိုးများပြည့်နေသော အခန်းအတွင်းမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ထွက်ရာတွင် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ တွားသွားခြင်းဖြင့် အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်ပြီး ရှေ့ပြင်တွင်းကို ကောင်းစွာမြင်စေနိုင်သည်။



- ◆ လူနှင့်အဝတ်အစားများကို မီးလောင်ပါက -
- ◆ မြေကြီး(သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လှဲချ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှိမ့်ပါ။
- ◆ ရေစိုသော အဝတ်စုံဖြင့် မီးလောင်သူကို ဖုံးအုပ်ပါ။

- ◆ ဝါတ်သံ၊ စက်သုံးသံများလောင်ကျွမ်းခြင်း -
- ◆ ရေစိုအဝတ်၊ သဲတို့နှင့်အုပ်၍ (သို့) မီးသတ်ဆေးဘူး
- ◆ အသုံးပြု၍ မီးငြိမ်းသတ်ပါ။
- ◆ ရေဖြင့်မငြိမ်းရ။



- ◆ လျှပ်စစ် ဝါယာရှေ့ဖြစ်ခြင်း -
- ◆ ပင်မ မိန်းခလုတ်ကို ပိတ်ပါ။
- ◆ ခြောက်သွေ့သော အဝတ်ပိတ်စတိုဖြင့် ရိုက်ပုတ်ငြိမ်းသတ်ပါ။

- ◆ အိမ်သုံး၊ ဂတ်စ်အုံး၊ မီးလောင်ခြင်း -
- ◆ ဓါတ်ငွေ့ထွက်ပေါက်ကိုလက်(သို့) သင့်လျော်သောပစ္စည်းဖြင့် ပိတ်ပါ။
- ◆ မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုပါ။

## မီးငြိမ်းပြီးပါက

- ◆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများကို စစ်ဆေးပြီးလိုအပ်သော အကူအညီများပေးပါ။

# မိုးခေါင်ရေရှားအန္တရာယ်



- ◆ မိုးခေါင်မှုအန္တရာယ်ကို အမြဲစောင့်ကြည့်ပါ။
- ◆ ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်သော မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း လက္ခဏာများ- ပူပြင်းခြောက်သွေ့သည့်ကာလ ကြာရှည်လာခြင်း၊ စိမ်းလန်းသော သစ်ပင်များ ညိုနွမ်းခြောက်သွေ့လာခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်များ လျော့ပါး ခြောက်သွေ့လာခြင်း ။
- ◆ မိုးရေနှင့် ရရှိသည့်အရင်းအမြစ်များမှ ရေများကို နည်းလမ်းစုံသုံးပြီး ကြိုတင်စုဆောင်းထားပါ။
- ◆ ရေကို ခြိုးခြံချွေတာသုံးစွဲပါ။ ချိုးရေ သုံးရေများကို အခြားသင့်တော်သည့်နေရာများတွင်ပြန်လည် အသုံးပြုပါ။
- ◆ ပူပြင်းခြောက်သွေ့မှု လွန်ကဲသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်ရွက်/ရှောင်ရန် အချက်များ သိရှိပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ◆ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ မသန်စွမ်းသူများကို ဦးစားပေးစောင့်ရှောက်ပါ။
- ◆ ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြည်ရေးကို မိမိတတ်စွမ်းသရွေ့ ဆောင်ရွက်ပါ။
- ◆ ယခင်အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်ပါ။ စိမ်းလန်းစိုပြေရေး၊ ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်မှု လျော့နည်းစေရန်အတွက် သစ်တောများကို စိုက်ပျိုးထူထောင်ပါ။

## ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက် နိုင်ခြေရှိသော ဒေသများတွင် နေထိုင်သူများ အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အရေးပေါ်သုံး ပစ္စည်းများရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

- ◆ သောက်သုံးရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ
- ◆ ကြာရှည်ခံ အစားအစာများ (စည်သွတ်ဘူးများ၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ မုန့်ခြောက်များ)
- ◆ ရှေ့ဦးသူနာပြုပစ္စည်းများနှင့် ပုံမှန်သုံးစွဲနေသည့် ဆေးဝါးများ
- ◆ အရေးပေါ်ခြုံစောင် နှင့် အဝတ်အစားများ
- ◆ အကြမ်းခံဖိနပ်
- ◆ ဘက်ထရီအပြည့်ရှိသည့် ဖုန်းနှင့်ရေဒီယို
- ◆ လက်နှိပ်ခါတ်မီး/မီးအိမ်နှင့် ဓါတ်ခဲအပိုများ၊ ဘက်ထရီများ
- ◆ ပေါက်တူး၊ ပေါက်ပြား၊ အိတ်ဆောင်ခါး၊ ကြိုး၊ ဆပ်ပြာ၊
- ◆ သွားတိုက်ဆေး



မြန်မာနိုင်ငံဆေးပညာရှင်များအသင်း

# ဘေးအန္တရာယ် ပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်



၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင်ထုတ်ဝေသည်။



# ရေဘေး



## မဖြစ်ခင်

- ◆ မိုးလေဝသသတင်းများကို နားထောင်ပါ။
- ◆ အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များ မှတ်ထားပါ။
- ◆ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို ရေမစိုအောင် သိမ်းထားပါ။
- ◆ ရေဖိုပျက်စီးနိုင်သောပစ္စည်းများကို မြင့်သောနေရာတွင် ထားရှိပါ။



- ◆ အသက်ကယ်အင်္ကျီ၊ ဘောကွင်း၊ ငှက်ပျောတုံး၊ သစ်တုံး၊ ကားတာယာအစရှိသည့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားပါ။
- ◆ သောက်သုံးရေများ ကြိုတင်စုဆောင်းထားပါ။
- ◆ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့ နိုင်ရန်နေရာနှင့် မိသားစုဆုံရပ်ကို ကြိုတင် သတ်မှတ်ထားပါ။
- ◆ တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲ ချည်နှောင်ထားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ◆ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုဘဲ ခလုတ်များပိတ်ထားပေးပါ။

## ရေတက်နေစဉ်

- ◆ ရေထဲသို့ မလိုအပ်ဘဲ မဆင်းပါနှင့်။
- ◆ ကမ်းပါးပြိုတုတ်သဖြင့် မြစ်၊ ချောင်းကမ်းပါးအနီးသို့ မသွားပါနှင့်။
- ◆ မိသားစုဝင်များ စုံမစုံ စစ်ဆေးပါ။
- ◆ မြေဆိုးအန္တရာယ် သတိပြုပါ။
- ◆ အန္တရာယ် ရှိနိုင်သော ဓါတ်ကြိုးများ၊ သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်များကို သတိပြုရှောင်ရှားပါ။
- ◆ ရေကြီးခြင်းနောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကူးစက်ရောဂါများကို ဂရုပြုပါ။
- ◆ သောက်ရေသန့်၊ ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာ သောက်ပါ။



# မြေပြိုခြင်း



## မဖြစ်ခင်

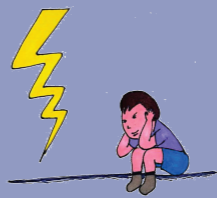
- ◆ မြေပြိုမည့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ
- ◆ နေအိမ်တခါးများ ဖွင့်ပိတ်ရာတွင် ကျပ်လာခြင်း၊
- ◆ အုတ်နံရံများအက်လာခြင်း၊
- ◆ ခြံစည်းရိုးများ နေရာရွေ့လာခြင်း၊ သစ်ပင်များစောင်းလာခြင်း၊
- ◆ မြေများအက်လာခြင်း စသည်တို့ကို သတိပြုမိပါက အမြန်ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ မြေဆီလွှာထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန် သစ်ပင်များစိုက်ပျိုးပါ။
- ◆ မြေထိန်းနံရံများ တည်ဆောက်ထိန်းသိမ်းမှုများပြုလုပ်ပါ။
- ◆ ရွှေ့ပြောင်းတောင်ယာစနစ်အစား လှေကားထစ် စိုက်ပျိုးရေးစနစ်ကို ကျင့်သုံးပါ။



## မြေပြိုကျပြီးနောက်

- ◆ မြေပြိုမှုဖြစ်နေသော နေရာများအနီးသို့ မလိုအပ်ဘဲ မသွားပါနှင့်။
- ◆ မြေပြိုမှုဖြစ်နေသောနေရာများတွင် ရောက်ရှိနေပါက တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးဘေးလွတ်ကင်းရာသို့ ပြေးပါ။ အမြန်ဆုံးမရှောင်ခွာနိုင်ပါက နီးစပ်ရာ ခိုင်ခန့်လုံခြုံသောနေရာ / အဆောက်အအုံများတွင် ခိုလှုံပါ။
- ◆ မြေပြိုထားသောပတ်ဝန်းကျင်၊ အဆောက်အအုံများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ မြေပြိုခြင်းဒဏ်ခံရသောနေအိမ်၊ အဆောက်အအုံများအား သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၏ ခွင့်ပြုချက်ရမှသာ လျှင် ဝင်ရောက်နေထိုင်ပါ။
- ◆ မိသားစုဝင်များ ပျောက်ဆုံးကွဲကွာပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျေးရွာ လူကြီးသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

# မိုးကြိုးပစ်ခြင်း



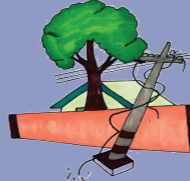
## မဖြစ်ခင်

- ◆ နေအိမ်အဆောက်အအုံများတွင် မိုးကြိုးလွှဲတပ်ဆင်ပါ။
- ◆ ကလေးသူငယ်၊ အမျိုးသမီး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မသန်စွမ်းအပါအဝင် မိသားစုဝင်များအား မိုးကြိုးအန္တရာယ်နှင့်ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် သတိပေးချက်များ အသိပေးထားပါ။
- ◆ ရေသုံးစွဲခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းမပြုရ။
- ◆ တယ်လီဖုန်း အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ◆ သတ္တုနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများတွင် လျှပ်စီးဝင်နိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ သံနှင့်ပြုလုပ်ထားသော အရာများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။
- ◆ ကွင်းပြင်/သစ်တောများထဲသို့ ရောက်ရှိနေပါက သစ်ပင်ငယ်များ ရှိနေသည့် အနိမ့်ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက် အကာအကွယ်ယူပါ။ လူစုလူဝေး ဖြစ်နေပါက အမြန်ဆုံးလှည့်ပါ။
- ◆ ခူးပေါ်လက်ယက်တင်၍ ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပါ။
- ◆ ဝမ်းလျှားမမှောက်ပါနှင့်။
- ◆ စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်ပေါ်တွင် ရှိနေပါက အမြန်ဆုံးဆင်းပါ။



## လျှပ်စီးလက်ပြီးနောက်

- ◆ မိုးကြိုးပစ်ပြီး နာရီဝက်ခန့်အကြာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှသာ အပြင်ထွက်ပါ။
- ◆ မိုးကြိုးပစ်ခံရသော သစ်ပင်များမီးလောင်ပြီး နေအိမ်များသို့ ကူးစက် နိုင်သဖြင့် သတိထား ကြည့်ရှုပါ။
- ◆ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ ပြတ်တောက်ခြင်းကို သတိထားရှောင်ရှားပါ။



# မုန်တိုင်းသတိပေးချက်ရလျှင် ပြင်ဆင်ရန်များ



- ◆ ကြာရှည်ခံ အစားအစာများနှင့် ရေသန့်စုဆောင်းထားပါ။ အရေးပေါ်အသုံးပြုနိုင်သော ဘက်ထရီမီးအိမ်ဖယောင်းတိုင်၊ လက်နှိပ်ဓါတ်မီး စသည်များနှင့် ရေဒီယိုများ၊ အိမ်သုံးဆေးဝါးများ၊ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများကို မိမိနှင့် အတူထားရှိပါ။
- ◆ မိုးလေဝသ သတင်းများကို နားထောင်ပါ။
- ◆ မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်များကို လုံခြုံရာကုန်းမြင့်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- ◆ မိမိအိမ်၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- ◆ အိမ်အနီးရှိ ကျိုးကျနိုင်သော သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်များကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းပါ။
- ◆ မိသားစုများ အရေးပေါ်ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် နေရာ၊ လမ်းကြောင်းများနှင့် မိသားစုဆုံရပ်ကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။
- ◆ အရေးကြီးသော ပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ရေတက်လျှင် လွတ်နိုင်သော အမြင့်သို့ ရွှေ့ထားပါ။

## လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်စဉ်



- ◆ မုန်တိုင်းဗဟိုဖြတ်သန်းနေစဉ် ခေတ္တလေငြိမ်သော်လည်း၊ မကြာမီ ဆန်ကျင်ဘက်အရပ်မှ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် လေများ တိုက်ခတ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။
- ◆ လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် လေနှင့်လွင့်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ အပြင်သို့ မထွက်ပါနှင့်။ အိမ်ထဲတွင်နေပါ။ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို မြဲမြံစွာပိတ်ထားပါ။
- ◆ မုန်ပြတင်းပေါက်များနှင့် ဝေးရာတွင်နေထိုင်ပါ။
- ◆ လေတိုက်ခတ်မှု အလွန်ပြင်းထန်ပါက ခိုင်ခံ့သော စားပွဲ (သို့) ခိုင်ခံ့သော အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအောက်တွင် အကာအကွယ်ယူနေပါ။ ရေဒီယို (သို့) တီဗွီ ဖွင့်ထား၍ နောက်ဆုံးရမုန်တိုင်းသတင်းကို နားထောင်ပါ။
- ◆ တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲ မချည်နှောင်ထားပါနှင့်။
- ◆ ကျိုးကျ၊ ယိုင်လဲနေသော ဓါတ်တိုင်များ၊ ဓါတ်ကြိုးများ၊ သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်များ၊ အဆောက်အအုံများမှ ဝေးရာတွင်နေပါ။
- ◆ အိမ်အတွင်းသို့ ပြန်မဝင်မီ အိမ်၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။ အန္တရာယ်ရှိသော တိရစ္ဆာန်များအိမ်အတွင်း ဝင်ရောက်ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ◆ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသော ရေ (သို့မဟုတ်) ရေသန့်ဆေးခတ်ထားသော ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။