



# [အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများ]

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့လာချိန်တွင် အသက်ရှင်ကျန်စေရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိခြင်းသည် သင်ထိခိုက်ဆုံးရှုံးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လျှင် သင့်အနေဖြင့်သေချာစွာ ခုခံကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါပစ္စည်းများကို သေချာစွာစုဆောင်းပြင်ဆင်ပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိပါစေ

			
ပေါ့ပါးပြီး ရေစိုခံသော သယ်ယူသွားမည့် အိတ်ထဲတွင် အောက်ပါပစ္စည်းများပါဝင်စေရန် သေချာစွာ ထုတ်ပိုးပါ။	ရေနံနှင့် ဓာတ်ဆားထုပ်များ	စွမ်းအားဖြည့် အစားအစာများ	ရှေးဦးသူနာပြု အသုံးဆောင်များ
			
အရေးပေါ်ခြံစောင်	လဲလှယ်ရန် အဝတ်အစားများ	ရေစိုခံမိုးကာ	အကြမ်းခံသည့် ရူးဖိနပ်နှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင်သုံးသော လက်အိတ်များ
			
ဘက်ထရီအပြည့်ရှိသော မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် သယ်ယူရသော ရေဒီယို	လက်နီဇာတ်မီး သို့မဟုတ် သယ်ယူရသောမီးအိမ်နှင့် ဘက်ထရီများ	ဘက်စုံသုံး အိတ်ဆောင်စား	မီးခြစ်ဆံနှင့် မီးခြစ်
			
အခြားသူများမှ အာရုံစိုက်မှုရရှိစေရန် လိုအပ်သည့် ဝီစီ	သန့်ရှင်းအတွက် လိုအပ်သည့် တက်ဝယ်ရည်အသုံးဆောင်ပစ္စည်းများ	ရေစိုခံအိတ်နှင့် ထည့်ထားသည့် အရေးပေါ်နှင့် သက်သေခံအထောက်အထားကဒ်များ	ငွေသား





# SAFE STEPS

YOU TOO CAN BE A SURVIVOR

## MANNY PACQUIAO

**SAFE STEPS AMBASSADOR**



EMERGENCY KIT

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့လာချိန်တွင် အသက်ရှင်ကျန်စေရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းမှာ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိခြင်းသည် သင်ကျဆုံးရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လျှင် သင့်အနေဖြင့်သေချာစွာ ခုခံကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်ပါပစ္စည်းများကို သေချာစွာစုဆောင်းပြင်ဆင်ပါ။

- ▶▶▶ ရေ၊ အစားစာ၊ ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာ။ ဆပ်ပြာ
- ▶▶▶ အပတ်အထည်
- ▶▶▶ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ရေဒီယို၊ မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း
- ▶▶▶ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ
- ▶▶▶ ပိုက်ဆံ