



# တိုက်ဖုန်းမုန်တိုင်း

အပူပိုင်းတိုက်ဖုန်းမုန်တိုင်းသည် အားပြင်းသည့်လေပွလေလှိုင်းနှင့် တဟုန်ထိုးရွာချတတ်သော မိုးတိုင်းအားကောင်းစွာပေါင်းစည်းထားသော အရာဖြစ်သည်။ မုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် လူအများအား အန္တရာယ် ဖြစ်စေသလို ကြီးမားသော ရေလှိုင်းများမှ လည်း ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းနှင့် ကုန်းမြေများကို ရေဖုံးလွှမ်း သွားစေသည်။ ထိုတိုက်ဖုန်းမုန်တိုင်းကို ဘေးကင်းစွာကျော်ဖြတ်နိုင်စေသည့် အဓိကသော့ချက်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ မုန်တိုင်းမတိုက်ခတ်မီ အောက်ပါအချက်လက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေစဉ် အတောတွင်း သင်၏စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့ချ ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

## သေချာစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

သင်ယူဆောင်သွားမည့် အိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။	မည်သည့်နေရာတွင် ခိုလှုံရမည်ကို သိနေပါစေ။	အကယ်၍သင်သည် ပင်လယ်ကမ်းစပ်တွင်နေထိုင်ပါက ကုန်းမြင့်နေရာသို့ သင့်အတွက်ဘေးကင်းရာအရပ်ဖြစ်ပါသည်။	သို့မဟုတ် သင်သည် ပြိုပျက်လွယ်သော အိမ်မျိုးတွင်နေထိုင်ပါက
သင်၏အိမ်ကိုလုံခြုံရေးကောင်းစွာခိုင်မြဲသော ပြတင်းပေါက်များနှင့် အခိုးများ ထည့်သွင်း တည်ဆောက်ပါ။	အရေးကြီးသောပစ္စည်းများကို မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်စဉ်မြင့်တက်လာနိုင်သော ရေမျက်နှာပြင်ထက် မြင့်သောနေရာများ တွင်သိမ်းဆည်းပါ။	သစ်ပင်များမှ သစ်ကိုင်းများကို ကျိုးမကျနိုင်စေရန် သေချာစွာ ခုတ် ထွင်ထားပါ။	သင့်အိမ်ခေါင်မိုးကို သေချာစွာပြုပြင်ပါ။ လျော့ရဲနေသော ထုတ်တန်းများကို သေချာစွာ ခိုင်မြဲစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

## မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေစဉ်အတောတွင်း

အိမ်အပြင်ဘက်တွင်ထားရှိသော လွှင့်ထွက်နိုင်သော ပစ္စည်းများကို ခိုင်ခန့် စွာ ချည်နှောင်ပါ။	သိအိတ်များကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ပြတင်းပေါက်မှန်များ ကွဲအက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပါ။	အဆက်မပြတ် သတင်းနားထောင်ပါ - အကြံပေးလျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကျရောက် နေချင်ဖြစ်စေ ဘေးကင်းရာ အရပ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။	ထိုသို့မဟုတ်ပါက ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများနှင့်ဝေးသော စိတ်ချရသည့်နေရာတွင်နေပါ။

## မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ပြီးနောက်

ပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦးနှင့်ဝေးသောနေရာတွင်နေပါ။	ရေကြီးနေသော နေရာများနှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြီးပြတ်ကျနေသောနေရာများကို ရှောင်ရှားပါ။	ညစ်ညမ်းသောရေများနှင့် အတားအဆီးများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။	ဒဏ်ရာရသူအား မလိုအပ်ဘဲ နေရာရွှေ့ပြောင်းခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ အရေးပေါ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုအား စောင့်ဆိုင်းပါ။



# SAFE STEPS

## NATURAL DISASTERS

# တိုက်ဖုန်းမုန်တိုင်း



အပူပိုင်းတိုက်ဖုန်းမုန်တိုင်းသည် အားပြင်းသည့်လေပွလေလှိုင်းနှင့် အဟုန်ထိုးရွာချတတ်သော မိုးတို ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်စွာပေါင်းစည်းထားသော အရာဖြစ်သည်။ မုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် လူအများအား အန္တရာယ် ဖြစ်စေသလို ကြီးမားသော ရေလှိုင်းများမှ လည်း ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းနှင့် ကုန်းမြေများကို ရေဖုံးလွှမ်း သွားစေသည်။ ထိုတိုက်ဖုန်းမုန်တိုင်းကို ဘေးကင်းစွာကျော်ဖြတ်နိုင်စေသည့် အဓိကသော့ချက်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ မုန်တိုင်းမတိုက်ခတ်မီ အောက်ပါအချက်လက်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့် မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်နေစဉ် အတောတွင်း သင်၏စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့ချပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- ▶ ဘေးကင်းသောနေရာရွှေ့သို့ပြောင်းပါ
- ▶ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ
- ▶ အမိုးအကာ အောက်တွင်နေပါ



အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများ



ငလျင်လှုပ်ခြင်း



မီးလောင်ခြင်း



ရေကြီးခြင်း



# SAFE STEPS

NATURAL DISASTERS



**MANNY  
PACQUIAO**  
SAFE STEPS AMBASSADOR

သင်သည်လည်း အန္တရာယ်များမှ လွတ်မြောက်နိုင်သူတစ်ဦးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။