



[ငလျင်လှုပ်ခြင်း]

ငလျင်လှုပ်နေစဉ်အတောအတွင်း အဆောက်အအုံများကိုပြိုကျပျက်ဆီးစေနိုင်သလို မီးလောင်ခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းများ၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းကဲ့သို့သော အခြားသော နောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ်များကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းရပ်တန့်သွားသော အချိန်တွင် သင့်အတွက်အကောင်းဆုံးသော အခြေအနေ ဖြစ်စေရန်အတွက် အောက်ပါဘေးကင်းစေရေး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ



သင့်ယူဆောင်သွားမည့် အိတ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



လိုအပ်ပါက ဘေးကင်းရာသို့ရှေ့ပြောင်းနိုင်မည့် နေရာကို သိရှိစေရန်လေ့လာပါ။

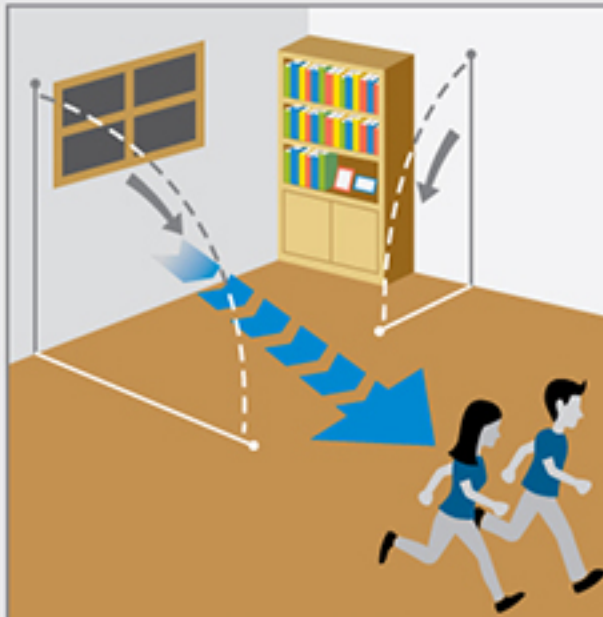


လွဲကျနိုင်သောပစ္စည်းများကို ဝိုင်ခန့်စေရန်လုပ်ဆောင်ပါ။



မီးသတ်ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။

ငလျင်လှုပ်နေစဉ်အတောအတွင်း



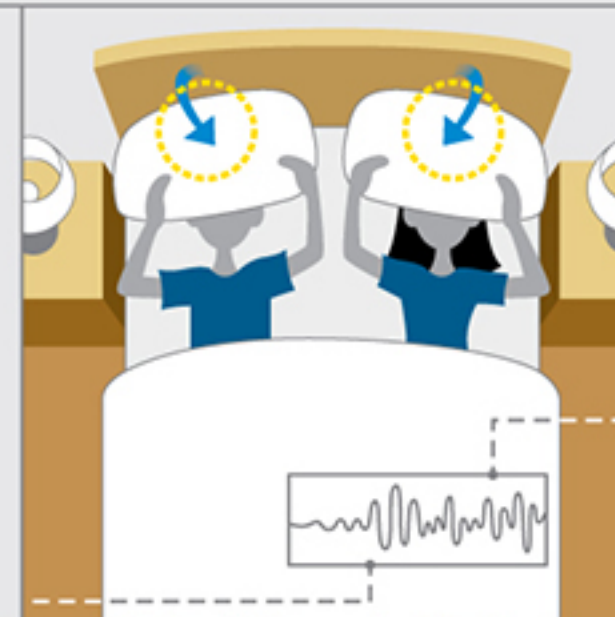
လေးလံသောပစ္စည်းများ၊ မှန်တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များ မှလေးသောနေရာများတွင် နေပါ။



အကယ်၍မီးလောင်ခဲ့ပါက မီးသတ်ဆေးဘူးဖြင့် ချက်ချင်းငြိမ်းသတ်ပါ။



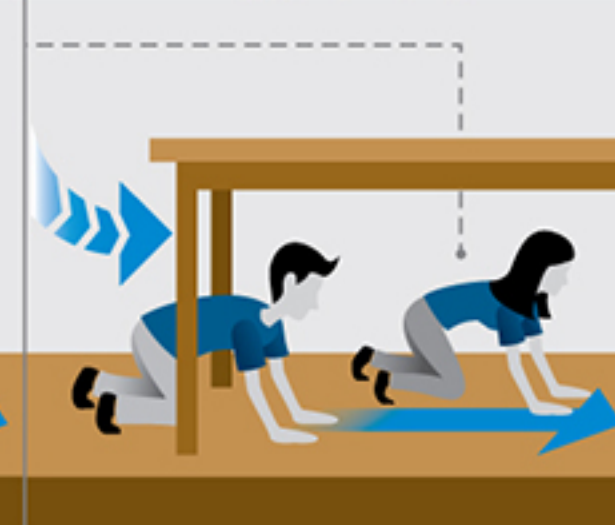
တံခါးများကို အလွယ်တကူဖွင့်နိုင်စေရန် သေချာစွာလုပ်ဆောင်ပါ။ အကယ်၍ လွယ်ကူစွာ မဖွင့်ပါက တွန်းတံ့ကိစ္စရှိပါသည်။



အကယ်၍သင်သည် အိပ်ရာအတွင်းတွင်ရှိနေပါက မရွေ့လျားပါနှင့် ထို့နောက် မောင်းဆွဲဖြင့် သင်၏အိပ်ရာကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။



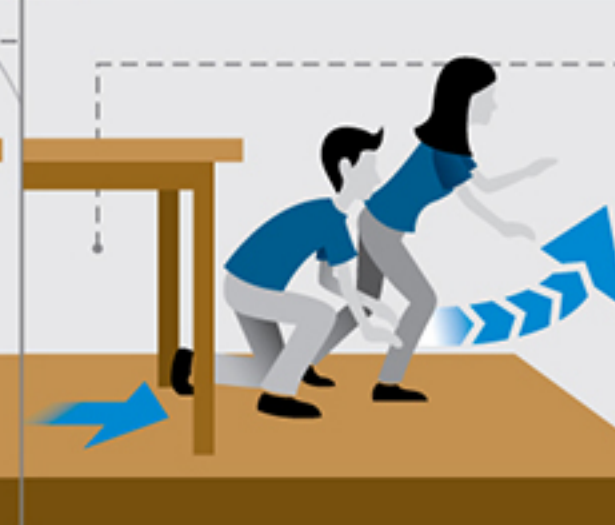
အကယ်၍သင်သည်အိပ်မက်တွင်ရှိနေပါက လေးသက်ထောက်ကိုင်တိုင်ချပါ။



ပြီးလျှင်စာကြည့်စားပွဲအောက်သို့ လေးသက်ထောက်ကိုင်သွား၍ အကာကွယ်ယူပါ။



ထိုစာကြည့်စားပွဲနှင့် ခြေထောက်များ၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီ စွဲမြဲစွာကိုင်ထားပါ။

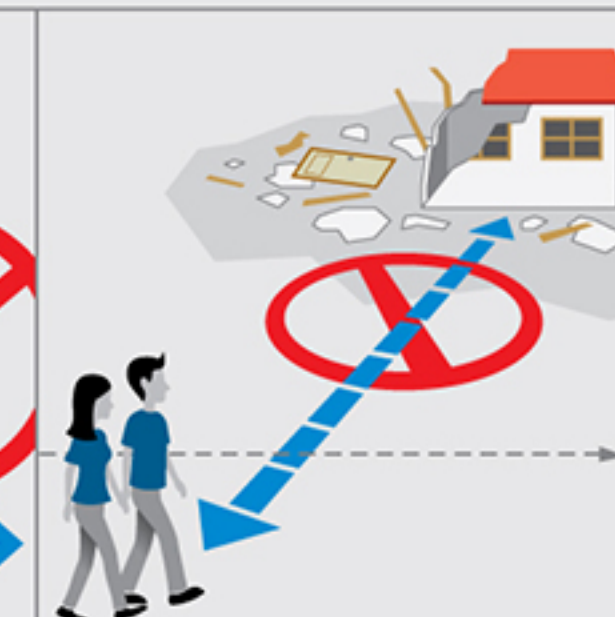


ငလျင်လှုပ်ခြင်းရပ်တန့်သွားသည်အထိစောင့်ပါ။ ပြီးလျှင် အပြင်ပြန်ထွက်ပါ။

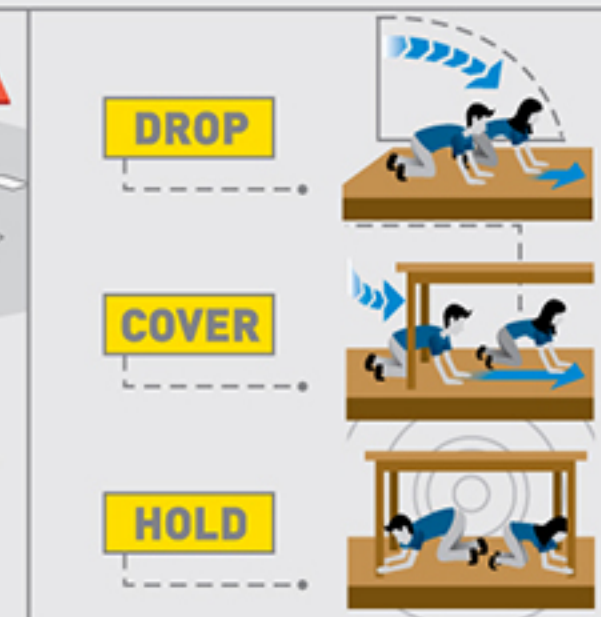
ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက်



သင်ပြင်ဆင်ထားသော ယူဆောင်သွားမည့်အိတ်ကို သယ်ယူပြီး အပြင်သို့ထွက်ခွာပါ။ ထိုသို့ထွက်ခွာရာတွင် စာတံလျှောက်ကို လုံ့လ အသုံးပြုပါ။



ပျက်ဆီးနေသော အဆောက်အအုံများနှင့်လေးသောနေရာတွင်နေပါ။



ငလျင်ထပ်မံ လှုပ်ခတ်ခဲ့ပါကလည်း အထက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။



ဒေသခံ အာဏာပိုင်များထံမှ ဘေးကင်းစိတ်ချရပြီးဟု မကြေငြာမချင်း အိမ်သို့မပြန်ပါနှင့်။



SAFE STEPS

YOU TOO CAN BE A SURVIVOR

MANNY PACQUIAO

SAFE STEPS AMBASSADOR



EARTHQUAKE

ငလျင်လှုပ်နေစဉ်အတောတွင်း အဆောက်အအုံများကို ပြိုကျပျက်စီးစေနိုင်သလို မီးလောင်ခြင်း၊ ဆူနာမီရေလှိုင်းများ၊ ရေကြီးခြင်းနှင့် မြေပြိုခြင်းကဲ့သို့သော အခြားသော နောက်ဆက်တွဲဘေးအန္တရာယ်များကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ သင့်အတွင်းအကောင်းဆုံးသော အခွင့်အလမ်းသည် ငလျင်လှုပ်ခြင်းရပ်တန့်သွားသော အချိန်တွင်ထွက်ပေါ်လာတတ်ပြီး အောက်ပါဘေးကင်းစေရေး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- ▶▶▶ ပစ္စည်းများကို ခိုင်ခန့်စေရန်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ▶▶▶ လေးဘက်ထောက်ထိုင်ချပါ။ အကာကွယ်ယူပါ။ စွဲမြဲစွာကိုင်ထားပါ။
- ▶▶▶ ဓာတ်လျှောက်ကို လုံးဝအသုံးမပြုပါနှင့်။