



အလွန်အကျူး ပူပြင်းခြင်း

ပူပြင်းနေချိန်တွင် ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ရပ်ထားသောယာဉ်အတွင်း ဘယ်တော့မျှ မချန်ထားခဲ့ပါနှင့်။ အပြင်တွင် ပူသည်ဟု မခံစားရလျှင်တောင်မှ နေအပူက မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ယာဉ်ကို မီးဖိုတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလိုက်နိုင်ပါသည်။

အေးမြအောင်နေပါ

- တတ်နိုင်ပါက အရိပ်တွင်း အဲကွန်းတပ်ထားသည့် နေရာ သို့မဟုတ် မြေအောက်ခန်းများကဲ့သို့သော အေးမြသည့်နေရာများတွင် နေပါ။
- ပေါ့ပါးပြီး အရောင်ဖျော့ဖျော့ ခပ်ပွပွ အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ရေအေးအေးဖြင့် ရေချိုးပါ။
- ပန်ကာများ အသုံးပြုပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့အား အေးမြအောင်နေရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းအဖြစ် မကိုးစားပါနှင့်။
- အဲကွန်းဖွင့်ထားသော အများသုံး အဆောက်အဦများတွင်းသို့ သွားရောက်ပါ။
- အခင်းများမပါဘဲ အိပ်ပါ။
- ပူသော သောက်ဖွယ်ရာများနှင့် စားဖွယ်ရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ရေဓာတ်ပြည့်အောင် နေပါ

- အထူးသဖြင့် သင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေပါက သို့မဟုတ် ပြင်ပ၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ပါက ပုံမှန်ထက်ပို၍ ရေသောက်ပါ။
- တက်တက်ကြွကြွလုပ်ပါ။ ရေသောက်ရန် သင် ရေဆာချိန်အထိ မစောင့်ပါနှင့်။
- အရက်ပါသော သို့မဟုတ် ကေဖင်းဓာတ်ပါသော သောက်ဖွယ်ရာများကို မသောက်ပါနှင့်။

အချက်အလက် အဆက်မပြတ်ရယူနေပါ

- ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်း အစီရင်ခံစာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- VT-Alert (www.vtalert.gov) တွင် မိုးလေဝသ သတိပေးချက်များရရှိရန် အမည်စာရင်းပေးပါ။
- အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။

- ဗားမောင့် အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲမှု (Vermont Emergency Management)
- နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသ ဝန်ဆောင်မှု ဘာလင်တန် (National Weather Service Burlington)
- နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသ ဝန်ဆောင်မှု အယ်လ်ဘနီ (National Weather Service Albany)
- ဗားမောင့် ကျန်းမာရေးဌာန (Vermont Department of Health)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများအကြောင်း သတိရှိပါ

- ပူပြင်းနေချိန်တွင် သက်သက်သာသာနေပါ။
- အိမ်ပြင်ပ အလုပ်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို လျော့ချပြီး နေ့တစ်နေ့၏ အေးမြသော အချိန်ပိုင်းများတွင်လုပ်ရန် ကန့်သတ်ပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဟု သင်ခံစားရပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- မူးမိုက် သို့မဟုတ် အားနည်းသည်ဟု သင်ခံစားရပါက သင်လုပ်နေသည့်အရာကို ရပ်လိုက်ပါ။
- သင့်ထံတွင် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်ရပ်ရှိပါက ပိုပြီး သတိပြုပါ။

ထိခိုက်လွယ်သည့် သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် အိမ်နီးချင်းများကို မေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။

- အထူးသဖြင့် သင်ချစ်ရသူများနှင့် အိမ်နီးချင်းများသည် အသက်အရွယ်ပိုကြီးပါက သို့မဟုတ် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေရပ်များရှိပါက မေးမြန်းစစ်ဆေးရန် ၎င်းတို့အား ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- ၎င်းတို့ ရေအလုံအလောက် သောက်ကြောင်းနှင့် အေးမြအောင်နေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- ပူပြင်းမှုကို အလေးအနက်ထားရန် ၎င်းတို့အား သတိပေးပါ။

သင့်အိမ်ကို အေးမြအောင်ထားပါ

- နေရောင်ကာရန် အရောင်နု နေကာများ ဆွဲချပါ - အရောင်ရင့်ရင့် နေကာများက ထိရောက်မှုနည်းနိုင်ပါသည်။
- အပြင်ဖက်တွင် အတွင်းဖက်ထက် ပို၍ပူသည့် နေ့အချိန်တွင် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားပါ။
- အပြင်ဖက်တွင် အတွင်းဖက်ထက် ပိုအေးသည့် ညအချိန်တွင် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ထားပါ။
- အိမ်ပြင်ရှိ ပိုအေးမြသောလေကို မှတ်သွင်းရန် သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းမှ ပိုနွေးသောလေကို အပြင်ထုတ်ရန် ပန်ကာများကိုအသုံးပြုပါ။
- မီးဖို၊ မီးသင်းဖိုနှင့် အခြား အပူထုတ်လွှတ်သည့် အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။