ဆောင်းရာသီ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်းများ

- အိမ်နီးချင်းကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ - အသက်အရွယ်ကြီးသော သို့မဟုတ် အထူးလိုအပ်ချက်များရှိသော ဆွေမျိုးများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အိမ်နီးချင်းများ ဘေးကင်းစွာဖြင့် နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိနေကြောင်းနှင့် အစားအစာနှင့်ရေ အလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ရန် ၎င်းတို့အား မေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။
- အပူပေးစက်မှ လေထုတ်ပိုက်များအားလုံးသည် နှင်းနှင့် အခြား ပိတ်ဆို့တတ်သောအရာများ ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ သိသာများပြားသည့် ဆီးနှင်းကျဆင်းမှုကို သင်မမြင်တွေ့သည့်တိုင် လွင့်နေသည့်နှင်းက အပူပေးစက် လေထုတ်ပိုက်များကို ပိတ်စေနိုင်ပါသည်။ ပိတ်နေသည့် လေထုတ်ပိုက်များက အိမ်တွင်း ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်များ စုပုံခြင်းအဖြစ် ဦးတည်သွားစေနိုင်ပါသည်။ မီးခိုးနှင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် ဖမ်းစက်များကို ယခုဘဲ စစ်ဆေးလိုက်ပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်သည် အသက်သေစေနိုင်သော အရောင်မဲ့၊ အနံ့မဲ့ အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ CO အဆိပ်သင့်ခြင်းက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့ခြင်းနှင့် ညောင်းညာခြင်းကဲ့သို့သော တုပ်ကွေးနှင့်အလားတူ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို တုယူနိုင်ပါသည်။ ထိတွေ့မှု ပမာဏမြင့်မားပါက အချိန်နေရာမသိတော့ခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းတို့ ရလဒ်ဖြစ်စေပါသည်။ အကယ်၍ အဆိုပါ သွင်ပြင်လက္ခဏာများမှ တစ်ခုခုကို သင်ကြုံတွေ့ရပါက အိမ်မှ ထွက်ခွာပြီး အကူအညီရရှိရန် ဆက်သွယ်ပါ။
- အကယ်၍ မီးစက်တစ်လုံး သင်အသုံးပြုပါက ၎င်းကို ပွင့်နေသော ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများ သို့မဟုတ် လေဝင်ပေါက်များနှင့် ဝေးရာ အိမ်ပြင်ပတွင် အသုံးပြုကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ မီးစက် သို့မဟုတ် အပူပေးသည့်ရင်းမြစ် တစ်ခုမှ အိတ်ဇောငွေ့က ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်များ အိမ်တွင်း စုပုံလာစေပြီး ၎င်းက အသက်သေစေနိုင်ပါသည်။
- နှင်းကော်နေချိန်တွင် သက်သက်သာသာလုပ်ပါ။ အလွန်အကျူးအားသုံးခြင်းက နှလုံးရုတ်တရက်ထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည် - ၎င်းသည် ဆောင်းရာသီအတွင်း သေဆုံးမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
- အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးများ၊ အိတ်ဆောင်ရေဒီယိုများ၊ ဘက်ထရီအပိုများ၊ အရေးပေါ်သူနာပြု ကိရိယာစုံ၊ ရေပုလင်းနှင့် မပုပ်မသိုးနိုင်သည့် အစားအစာများ ပါဝင်သော အပြည့်အစုံဖြည့်ထားသည့် ဆောင်းရာသီ အိမ်သုံး အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ရေး ကိရိယာတစ်စုံ ရှိထားပါ။
- ကျန်းမာဘေးကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိရန် https://www.healthvermont.gov/environment/climate/winter-weather ကို ကြည့်ရှုပါ။

ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်းများ

- ပြုတ်ကျနေသော ဓာတ်အားလိုင်းတစ်လိုင်းကို သင်မြင်ပါက ဒီအတိုင်းထားလိုက်ပါ - ဓာတ်အားလိုင်းများအတွင်း လျှပ်စစ်ဓာတ် စီးနေသည်ဟု အစဉ်ယူဆကိုင်တွယ်ပါ။ လျှပ်စစ်ဓာတ် ဝင်နေသော ဝိုင်ယာက သင့်ကို သေစေနိုင်ပါသည်။
- သစ်ပင်များနှင့် အကိုင်းအခက်များကို ရှင်းလင်းပါက ၎င်းတို့သည် ဓာတ်အားပေးလိုင်းတစ်ခုနှင့် မထိနေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ သစ်ပင်များနှင့် သစ်ကိုင်းများက လျှပ်စစ်ဓာတ် ကူးနိုင်ပြီး သင်ထိလိုက်ပါက ဓာတ်လိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- ပြတ်တောက်မှုများအကြောင်းကို သင်၏ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီသို့ အစီရင်ခံပါ။
- သင်၏ပိုက်များကို လျှပ်ကာထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ပိုက်များ အေးခဲသွားပါက ရေပိတ်ရမည့်နေရာကို သိထားပြီး ပိုက်မှ ရေခဲပျော်စေရန် ဂက်စ်သုံးလက်ကိုင်မီး သို့မဟုတ် အခြား မီးတောက်သည့်အရာများကို ဘယ်တော့မျှ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဆံပင်အခြောက်ခံစက်သည် အဆိုပါပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ဘေးကင်းသောနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် အသားကင်စက် သို့မဟုတ် မီးသင်းစက်များကဲ့သို့ "ပြုပြင်ဖန်တီးထားသည့်" အပူထုတ်ပေးသော ရင်းမြစ်တစ်ခုကို ဘယ်တော့မျှ မသုံးပါနှင့်။
- မီးလောင်နိုင်သည့်အရာများကို အပူထုတ်သည့် ရင်းမြစ်တစ်ခုမှ အနည်းဆုံး သုံးပေအကွာတွင် ထားပါ။

ခရီးသွားခြင်း

- သင်မထွက်ခွာမီ မိုးလေဝသနှင့် ကားလမ်းအခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ။
- ဖြည်းဖြည်းမောင်းပါ - ဆောင်းရာသီလမ်းများပေါ်တွင် အလွန်အမင်း မြန်မြန်မောင်းနှင်ခြင်းသည့် ကားတိုက်မှုများ၏ ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။
- ရပ်တန့်ရန် နေရာကျယ်ကျယ်ချန်ပြီး အနည်းဆုံး ကား 3 စီး အရှည်စာ ဘေးကင်းသည့် အကွာအဝေးထား၍ ခရီးသွားမောင်းနှင်ပါ။
- ခရီးမထွက်မီ ယာဉ်ပေါ်မှ နှင်းနှင့် ရေခဲအားလုံးကို ရှင်းလင်းပါ။
- ဘာမျှမရှိသော လမ်းမျက်နှာပြင်ဟုထင်ရစေသည့် ရေခဲအမဲများကို သတိပြုပါ။
- အကယ်၍ သင်၏ယာဉ်သည် နှင်းထူထူထဲထဲတွင် ကျွံမိနေပြီး သင့်အိတ်ဇောပိုက်သည် နှင်းတွင်းမြုပ်နေပါက အင်ဂျင်ကို မောင်းမထားပါနှင့်။ အိတ်ဇောပိုက် မြုပ်နေချိန် စက်မောင်းထားခြင်းက ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက် အဆိပ်သင့်ခြင်းသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပါသည်။
- ဆဲလ်ဖုန်းတစ်လုံး ဆောင်ထားပြီး အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုတွင် 911 ကို အသုံးပြုပါ၊ သို့သော် ဆဲလ်ဖုန်းအပေါ် အလွန်အကျူးအားထားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- မီးပန်းများ သို့မဟုတ် ရောင်ပြန်များ သယ်ဆောင်ရန် ကြည့်ပါ။

အထွေထွေ အသင့်ပြင်ဆင်ထားမှု

- သင့်အိမ်ကို အပူပေးရန် "လောင်စာ"အဖြစ် သင်အသုံးပြုသည့် ဘာမဆိုအတွက် အထောက်အပံ့ အိမ်၌ အလုံအလောက်ရှိထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- သင့်အိမ်မှ အချိန်အတော်ကြာ မထွက်ခွာနိုင်သည့် ကိစ္စရပ်အတွက် ပစ္စည်းပစ္စယအပိုများ လက်ဝယ်ဆောင်ထားပါ။
    - လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
    - ဘက်ထရီများ
    - ဘက်ထရီအားသုံး ရေဒီယို
    - ရေ
    - မပုပ်မသိုးနိုင်သော အစားအစာများ
- ခိုလှုံရာဌာန လိုအပ်လာမည့်အချိန်အတွက် အနီးဆုံး အနွေးဓာတ်ပေးနိုင်သော ခိုလှုံရာဌာန မည်သည့်နေရာတွင်ရှိကြောင်း သင့်မြို့နယ်ကို မေးထားပါ။ Vermont 2-1-1 တွင် ခိုလှုံရာဌာနများ ဖွင့်ချိန်ပါသည့် ခိုလှုံရာဌာနစာရင်းတစ်ခု ရှိပါသည်။

ဆောင်းရာသီ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ်များ

- ရေခဲသည့်မိုး - မြေကြီးနှင့်ထိချိန်၌ အေးခဲသွားသည့်မိုး၊ ကားလမ်းများနှင့် လျှောက်လမ်းများပေါ်တွင် ရေခဲလွှာတစ်လွှာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်
- မိုးသီးကြွေခြင်း - မြေကြီးပေါ်မရောက်မီ ရေခဲတုံးလေးများအဖြစ် ပြောင်းသွားသည့်မိုး၊ ကားလမ်းများကို အေးခဲစေပြီး ချောစေနိုင်သည်
- ဆောင်းရာသီ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ အကြံညာဏ် - အေးခြင်း၊ ရေခဲခြင်းနှင့် နှင်းကျရန် မျှော်မှန်းထားသည်
- ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း စောင့်ကြည့်မှု - နောက်တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်အတွင်း နှင်းသည်းထန်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲခြင်းကဲ့သို့သော ဆိုးရွားသည့်မိုးလေဝသ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်
- နှင်းခဲခြင်း/အေးခဲခြင်း သတိပေးခြင်း - ရေခဲသည့် အပူချိန်အောက်ကျရန် မျှော်မှန်းထားပါသည်
- ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း သတိပေးချက် - ဆိုးရွားသည့် ဆောင်းရာသီအခြေအနေများ စတင်နေပါပြီ သို့မဟုတ် မကြာမီ စတင်ပါတော့မည်
- နှင်းမုန်တိုင်း သတိပေးချက် - နှင်းသည်းထန်ပြီး လေထန်ခြင်းများက ဘာမျှမမြင်ရလောက်အောင် ဆီးနှင်းကျခြင်း၊ မြင်နိုင်ခြေ သုညနီးပါးဖြစ်ခြင်း၊ နှင်းထူထပ်စွာ ကျရောက်ခြင်းနှင့် အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နိုင်သည့် အေးစိမ့်သောလေပြင်းများ တိုက်ခတ်ခြင်း ဖြစ်စေပါမည်

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များရရှိရန် Ready Campaign ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ