



**ဘေးဒုက္ခတစ်ခုအတွက် သင် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ပြီးပါပြီလား။**

ဘေးဒုက္ခများက သတိပေး၍ဖြစ်စေ သတိမပေးဘဲဖြစ်စေ အချိန်မရွေး ကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ဘေးဒုက္ခတစ်ခုသည် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုတစ်ခု ကဲ့သို့သော လူလုပ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲမုန်တိုင်းကျခြင်း ကဲ့သို့သော သဘာဝဖြစ်ရပ်တစ်ခု၏ ရလဒ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ Vermont (ဗားမောင့်) သမိုင်းကြောင်းအရ ကပ်ဘေးဒုက္ခတစ်ခု၏ သက်ရောက်မှုကို မည်သည့်အသိုင်းအဝိုင်းမဆို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိကြောင်း ပြသနေပါသည် - ထို့အတွက်ကြောင့် ပြင်ဆင်ရန်အဆင့်များ ယခုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်က သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ထားရန် ယခုအခါ သင်၊ သင့်မိသားစု၊ သင့်လုပ်ငန်းနှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအနေဖြင့် စလုပ်ထားနိုင်သည့် အဆင့်အချို့ကို မီးမောင်းထိုးပြထားပါသည်။

**မိသားစု ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး စီမံကိန်း**

မိသားစုဝင်အားလုံးအနေဖြင့် အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွင်း ဘာလုပ်ရမည်ကို သိထားသင့်ပါသည်။ ဤစီမံကိန်းကို အတူတကွဖြည့်ပြီး မကြာခဏ ပြန်လှန်ကြည့်ရှုပါ။ သင့်ထံတွင် ကလေးများရှိပါက အရေးပေါ်နှင့် စွန့်ခွာထွက်ပြေးရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ၎င်းတို့၏ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် ကျောင်းနှင့် ဆွေးနွေးထားပါ။

911 စနစ် အလုပ်မလုပ်တော့သည့် ဖြစ်ရပ်တွင် သင်၏ဒေသန္တရ အရေးပေါ် နံပါတ်ကို သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါတို့ကို ပြင်ဆင်ထားပြီး သင့်မိသားစုဝင်များ တွေ့ရှိနိုင်သည့်နေရာတွင် ဤစာရွက်စာတမ်းကို သိမ်းဆည်းထားပါ။

9-1-1 နှင့် အရန် ဒေသန္တရ အရေးပေါ် နံပါတ် -

အိမ် လိပ်စာ -

အိမ် ဖုန်းနံပါတ် -

မိဘ ဖုန်းနံပါတ် -

မိဘ ဖုန်းနံပါတ် -

ယုံကြည်ရသည့် အိမ်နီးချင်း -

အနီးဆုံး အရေးပေါ် ခိုလှုံရာဌာန တည်နေရာ -

ပြည်နယ်ပြင်ပရှိ ဆွေမျိုး (အရေးပေါ်ကိစ္စရပ် အတောအတွင်း သင့်မိသားစု ကွဲကွာသွားပါက ဤပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆက်သွယ်ပါ။ မြို့တွင်းဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းထက် နယ်ဝေးဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းက ပို၍လွယ်ကူနိုင်သောကြောင့် ပြည်နယ်ပြင်ပရှိ အဆက်အသွယ်က ကွဲကွာသွားသော မိသားစုဝင်များအကြား ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်အတွက် ပိုကောင်းသည့်အနေအထားတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိဘ၏ အလုပ်အကိုင် -

မိဘ၏ အလုပ်အကိုင် -

ဖုန်းဆက်လို့မရချိန်တွင် စာသားမက်ဆေ့များက ကွန်ရက်ပြတ်တောက်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်လေ့ရှိပါသည်။

**ကပ်ဘေးဒုက္ခအတွက် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရန် စာရင်း**

- သင်၏ မိသားစု ကွဲကွာသွားပါက ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများကို ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် အခြားပြည်နယ်တစ်ခုမှ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားပါ။
- သင့်ကလေးများ၏ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းအရာရှိများ၏ ကပ်ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ စီမံကိန်းအကြောင်းကို ၎င်းတို့နှင့်အတူ ပြောဆိုပါ။
- အောက်ပါတို့ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သာဟု ကန့်သတ်မထားသော အရေးပေါ်အထောက်အပံ့များပါသည့် ကပ်ဘေးဒုက္ခအတွက် ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်စုံ တည်ထောင်ထားပါ -
  - လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနှင့် ဘက်ထရီအပိုများ
  - အရေးပေါ် အချက်ပြရန်အတွက် ဝီစီ
  - အိတ်ဆောင်၊ ဘက်ထရီအားသုံး ရေဒီယိုနှင့် အပိုဘက်ထရီများ
  - ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာစုံနှင့် လမ်းညွှန်
  - သုံးရက်စာ အစားအစာနှင့် ရေ
  - လက်သုံး သံဗူးဖွင့်သည့်ပစ္စည်း
  - မရှိမဖြစ်ဆေးများ အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက်စာ
  - ငွေသားနှင့် ခရက်ဒစ်ကတ်များ
- သင်စွန့်ခွာထွက်ပြေးပါက မည်သည့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများကို သင်နှင့်အတူ သယ်ယူသွားရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပြီး ယင်းအတွင်း သင်၏ချက်လက်မှတ်စာအုပ် ပါသင့်မပါသင့် ဆုံးဖြတ်ပါ။ သင်၏ ငွေတောင်းခံလွှာများကို ဆက်လက်ပေးချေရန် အလားအလာရှိမည်ဖြစ်သလို အစားအစာနှင့် ခိုလှုံမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ကာမိစေရန်အတွက် ငွေကြေးရယူအသုံးပြုနိုင်မှုက အရေးကြီးပါလိမ့်မည်။
- သင်၏ လက်ရှိ ညွှန်းဆေးများနှင့် ပမာဏများအတွက် စာရင်းတစ်ခု ပြုစုပါ။ သင့်ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးဝါးပညာရှင်တို့အား ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်နှင့် သင်၏ ဆေးဝါးကုထုံးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရာဇဝင်အကြောင်း

- အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းပါ။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင်းရှိ ခိုလှုံရာဌာနများ၏ တည်နေရာများ၊ စွန့်ခွာထွက်ပြေးရန် လူစုမှတ်များနှင့် စွန့်ခွာထွက်ပြေးရေး လမ်းကြောင်းများကို သိရှိထားပါ။
- သင့်အိမ်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက်တစ်ခု လုပ်ပြီး ခွဲခြားဖော်ထုတ်ထားသည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့ချပါ။
- အရေးပေါ် အခြေအနေရပ်တစ်ခုတွင် ၎င်းတို့ ဘာလုပ်သင့်ကြောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်ကလေးများနှင့် ပြောဆိုပါ။
- ဖုန်းဘေးနားတွင် အရေးကြီးသော ဖုန်းနံပါတ်များကို ထားရှိပြီး 911 ကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ ခေါ်ဆိုရန် သင့်ကလေးများအား သင်ပေးထားပါ။
- ဆိုးရွားသော မိုးလေဝသနှင့် အခြားအရေးကြီးအချက်အလက်များအကြောင်း အသိပေးချက် အဆက်မပြတ်ရနေရန် အသံသတိပေးချက် အင်္ဂါရပ်တစ်ခုပါသည့် နိုင်ငံတော် သမုဒ္ဒရာနှင့် လေထုဆိုင်ရာ စီမံအုပ်ချုပ်ရေး (NOAA) ၏ မိုးလေဝသ ရေဒီယိုတစ်လုံး ဝယ်ယူထားပါ။ NOAA မိုးလေဝသ ရေဒီယိုများက နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု (NWS) နှင့် အရေးပေါ်သတိပေးစနစ် (EAS) မှ ထုတ်လွှင့်သည့် အချက်အလက်များကို ဖမ်းယူပါသည်။
- ပေါ်လစီအများစုက မြေငလျင် သို့မဟုတ် ရေကြီးမှုကြောင့် ပျက်စီးမှုကို မကာကွယ်ပေးသဖြင့် သင်၏ အကာအကွယ်များအကြောင်းကို သင့်အာမခံအေးဂျင့်နှင့် တိုင်ပင်အကြံယူပါ။ တန်ဖိုးရှိသော ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ကိရိယာများကို အထူးအာမခံ အခြေအနေများ (special riders) ဖြင့် ကာကွယ်ပြီး လုပ်ငန်း စဉ်ဆက်မပြတ်စေရေး အာမခံ (business continuity insurance) ရယူရန် စဉ်းစားပါ။
- ဘေးဒုက္ခတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ပါက သင်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို သင်မည်သို့ ကာကွယ်မည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အချို့ ခိုလှုံရာဌာနများက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ခေါ်ခွင့်မပြုပါ (အလုပ်ဝန်ဆောင်မှု ပေးနေသည့် တိရစ္ဆာန်များကို ခွင့်ပြုပါသည်)။ သင့်အိမ်မှ စွန့်ခွာထွက်ပြေးပါက သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ချန်ထားခဲ့ပါနှင့်။
- သင့်အိမ်ရှိ မီးခိုးနှင့် ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုင် (CO) ဖမ်းစက်အားလုံး အလုပ် လုပ်မလုပ် စစ်ဆေးပါ။
- သင်၏ မီးခိုးနှင့် ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုင် (CO) ဖမ်းစက်များတွင်းရှိ ဘက်ထရီများနှင့် သင်၏ ဘေးဒုက္ခအတွက် ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာစုံတွင်းရှိ ပုပ်သိုးနိုင်သော အထောက်အပံ့များကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပေးပါ။
- အိမ်နီးနားချင်းများ၏ အရေးပေါ် စီမံကိန်းများအကြောင်းနှင့် အကြပ်အတည်းကာလတစ်ခုအတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သင်တို့ မည်သို့ကူညီနိုင်ပုံအကြောင်း ၎င်းတို့နှင့် ပြောဆိုပါ။
- CPR၊ ရှေးဦးသူနာပြု သို့မဟုတ် ဘေးဒုက္ခအတွက် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ရေး သင်တန်းတစ်ခုအတွင်း စာရင်းသွင်းပါ။

**မိသားစုအတွက် ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်စုံ တည်ထောင်ပါ**

သင့်မိသားစု၏ ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာစုံတွင် အနည်းဆုံး သုံးရက်ကြာ ရှင်သန်ရေးအတွက် သင်လိုအပ်သည့်အရာအားလုံး ပါဝင်သင့်ပါသည်။

သင့်ကိရိယာစုံကို အလွယ်ရယူအသုံးပြုနိုင်သည့် နေရာတစ်ခုတွင် ထားရှိပြီး ၎င်း မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်ကို မိသားစုဝင်အားလုံးသိရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။

ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပြီး သက်တမ်းလွန်သွားသည့် အရာများကို ပြန်အစားထိုးပါ။

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများကဲ့သို့သော အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ၊ မြေပုံများ၊ အရေးပေါ် အဆက်အသွယ်စာရင်းများ၊ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းထားပါ။
- သင့်ထံတွင် ကလေးများရှိပါက ၎င်းတို့အကြိုက်ဆုံး အစာသွပ်တိရစ္ဆာန်ရုပ်၊ စောင်၊ စာအုပ်များ၊ ဂိမ်းများ သို့မဟုတ် အရုပ်များကို ထည့်သွင်းပါ။
- လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ရေ တစ်ဂါလံစာ သိုလှောင်ထားပါ။ ရေကို သန့်ရှင်းသော ပလပ်စတစ်ပုံးတစ်ခုတွင် သိုလှောင်ထားပါ။
- ပုံးတစ်ခုစီကို စာတမ်းကပ်ပြီး ရက်စွဲရေးထားကာ ရေကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် အစားထိုးလဲလှယ်ပေးပါ။
- စောင်များ၊ ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာတစ်စုံ၊ ဝီစီ၊ ညွှန်းဆေးများ၊ လက်သုံး သံဗူးဖွင့်သည့်ပစ္စည်းတစ်ခု၊ ကစားရန် ကတ်တစ်ထုပ်၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၊ အညွှန်းမလိုသည့် ဆေးဝါးများ (ဥပမာ -
- အဖျားကျဆေးများ)၊ ရာသီအလိုက် အဝတ်အစားများ၊ အခြေခံ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ၊ ဘက်ထရီအားသုံး ရေဒီယိုနှင့် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနှင့် အပိုဘက်ထရီများ။
- ငွေသားပါသည့် စာအိတ်တစ်အိတ် ထုပ်ထားပါ။
- ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရန် မလိုအပ်ဘဲ ပြင်ဆင်ရာတွင် ရေ အနည်းငယ်လိုသည့် သို့မဟုတ် ရေ မလိုသည့် ပုပ်သိုးမသွားနိုင်သော အစားအစာများကို သိုလှောင်ထားပါ။ ပိုးမွှားများဘေးမှ ကာကွယ်ရန် အစားအစာကို ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် သတ္တုဗူးတစ်ခုတွင် သိုလှောင်ထားပါ။ ပုံးတစ်ခုစီကို စာတမ်းကပ်ပြီး ရက်စွဲရေးထားကာ အစားအစာကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် အစားထိုးလဲလှယ်ပေးပါ။
- အစားအစာအမျိုးအမည် နမူနာများအတွင်း ပါဝင်သည်မှာ -
  - အဆင်သင့် စားသောက်နိုင်သည့် စားဖွယ်ရာများ
  - သကြားလုံး သို့မဟုတ် ကွတ်ကီးများ
  - စီရီယယ်၊ သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အခြောက်များ၊ အသင့်ဖျော် ကော်ဖီ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်
  - စည်သွပ်ဗူး သို့မဟုတ် ဟင်းရည် အခြောက်များနှင့် သစ်သီးရည်များ၊ ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် သွားရည်စာအရောများ
  - မြေပဲထောပတ်နှင့် မပုပ်မသိုးနိုင်သည့် ဂျယ်လီ
  - အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အစာ
  - မွေးကင်းစ သို့မဟုတ် အထူးအစားအသောက် လိုအပ်ချက်ရှိသူများအတွက် အစားအစာ
  - ဆား၊ ငြုပ်ကောင်း၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် သကြား
  - အစာကို အပူပေးရန် အစိုင်အခဲလောင်စာ သံဗူးတစ်ခုနှင့် မီးခြစ်များ ထည့်သွင်းပါ။
- စည်သွပ် အစားအစာများကို အေးမြပြီး ခြောက်သွေ့သည့်နေရာတွင် ထားပါ။
- ဖောင်းလာ၊ ချိုင့်လာ သို့မဟုတ် သံချေးတက်လာသည့် မည်သည့် စည်သွပ်ဗူးမဆိုကို လွှင့်ပစ်ပါ။

- သင့်လိုအပ်ချက်များကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး သင့်မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များ ပြောင်းလဲလာသည့်အတိုင်း သင့် ကိရိယာစုံကို ပြင်ဆင်ပါ။
- ပစ္စည်းများကို လေလုံသည့် ပလပ်စတစ်အိတ်များတွင်း ထည့်ပြီး သင့် ကိရိယာစုံ တစ်ခုလုံးကို အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သည့် ပုံး တစ်လုံး သို့မဟုတ် နှစ်လုံးအတွင်း ထားရှိပါ။

**VT- သတိပေးနှိုးဆော်ချက် (VT-ALERT)**

ဆိုင်းငံ့ ကပ်ဘေးဒုက္ခများ၊ ခရီးသွား အချက်အလက်များ၊ မိုးလေဝသ အခြေအနေများ၊ လူထုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပေးချက်များနှင့် အခြား သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို [www.vtalert.gov](http://www.vtalert.gov) မှ စဉ်ဆက်မပြတ် အသိပေးချက်ရယူပါ။ VT-Alert ရရှိရန် စာရင်းသွင်းပြီး ဒေသအလိုက် အခမဲ့အသိပေးချက်များကို စာသားမက်ဆေ့၊ အီးမေးလ်၊ ဖုန်း သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းအက်ပ်ဖြင့် လက်ခံရယူပါ။ သင်ရယူမည့် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များနှင့် မည်သို့ ရယူမည်ဆိုသည်ကို သင်ရွေးချယ်ပါသည်။

**ဗားမောင့် 2-1-1 (VERMONT 2-1-1)**

အသိုင်းအဝိုင်း ရင်းမြစ်များအကြောင်း အချက်အလက်များ ရရှိရန် Vermont 2-1-1 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ လိုအပ်ချက်များပေါ် မူတည်၍ သင့်အား အစိုးရ အစီအစဉ်များ၊ အသိုင်းအဝိုင်းအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကူညီပံ့ပိုးရေးအုပ်စုများနှင့် အခြား ဒေသန္တရရင်းမြစ်များသို့ ရည်ညွှန်းလွှဲပြောင်းပေးပါမည်။ 2-1-1 (သို့မဟုတ် 866-652-4636) သည် Vermont (ဗားမောင့်) အတွင်း လျှို့ဝှက်ပြီး ၊ တစ်ပတ် ခုနစ်ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ ခေါ်ဆိုရရှိနိုင်သည့် ဒေသန္တရဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

Vermont 2-1-1 ကို [www.vermont211.org](http://www.vermont211.org) တွင်လည်း အွန်လိုင်း ခေါ်ဆိုရရှိနိုင်ပါသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအထောက်အကူကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အောက်ပါတို့အပါအဝင် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အွန်လိုင်းဒေတာဘေ့စ်ကို ရှာဖွေပါ -

- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး ရင်းမြစ်များ
- အကြပ်အတည်းကာလ ဝန်ဆောင်မှုများ
- အိမ်တွင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
- ပညာရေး (ဥပမာ - GED လမ်းညွှန်ချက်၊ ကွန်ပျူတာ သင်တန်းများ)

**အရေးပေါ်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ**

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်အတွင်း သင်နှင့် သင်၏မိသားစုအနေဖြင့် အရေးပေါ် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ (ဥပမာ - သင့်အိမ်မှ စွန့်ခွာထွက်ပြေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိနေရာတွင် ခိုလှုံခြင်း) ပြုလုပ်ရန် အရာရှိများက အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲရေး အရာရှိများက အရေးပေါ် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် အချက်အလက်များကို ရေဒီယို၊ တီဗွီ၊ ဆဲလ်ဖုန်းများ၊ အင်တာနက်နှင့် ကေဘယ်စနစ်များ အသုံးပြုသည့် အရေးပေါ်

သတိပေးနှိုးဆော်ချက်စနစ် (EAS) မှတစ်ဆင့် ထုတ်ပြန်ကြေညာပါသည်။ နိုင်ငံတော် သမုဒ္ဒရာနှင့် လေထုဆိုင်ရာ စီမံအုပ်ချုပ်ရေး (NOAA) ၏ မိုးလေဝသ ရေဒီယိုများက EAS မက်ဆေ့များကိုလည်း ဖမ်းယူပါသည်။

### စွန့်ခွာထွက်ပြေးပုံ

အခြေအနေရပ်များက အသက်အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရှင်းရေးအပေါ် ခြိမ်းခြောက်လာချိန်တွင် လူထုဘေးကင်းရှင်းရေး အရာရှိများက စွန့်ခွာထွက်ပြေးရန် အမိန့်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းမှ သင်စွန့်ခွာထွက်ပြေးရမည်ဆိုပါက အောက်ပါ လမ်းညွှန်များကို လိုက်နာပါ -

- သင့်အိမ်ရှိ လူအားလုံးကို စုစည်းပြီး အတူတကွ ထွက်ခွာပါ။ သင်၏ ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာစုံကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားပါ။
- သင့်ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ကျောင်းမှ သွားကြိုရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ၎င်းတို့ကို ထိခိုက်သည့်ဧရိယာပြင်ပရှိ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းရေးဌာနတစ်ခုသို့ ခေါ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းနေရာတွင် ၎င်းတို့ကို သွားကြိုနိုင်ပါသည်။
- ထိခိုက်သည့်ဧရိယာပြင်ပရှိ အိမ်ထောင်စုဝင်များအနေဖြင့် စွန့်ခွာထွက်ပြေးချိန် အတောအတွင်း အိမ်သို့မပြန်ရန် အကြံပြုပါသည်။ ၎င်းတို့အား လက်ခံရေးစင်တာ သို့မဟုတ် ခိုလှုံရာဌာနရှိရာသို့ ညွှန်ပြပေးမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းနေရာတွင် ၎င်းတို့က သင်နှင့် ပြန်ဆုံနိုင်ပါသည်။
- အချက်အလက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များ ရရှိရန် ဒေသန္တရမီဒီယာကို စောင့်ကြည့်နေပါ။ စွန့်ခွာထွက်ပြေးရေး လမ်းကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များရရှိရန် အရေးပေါ် သတိပေးစနစ် (EAS) ကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပါ။ စွန့်ခွာထွက်ပြေးမှုများ မြန်ဆန်စေရန် ဒေသန္တရ အရာရှိများက လမ်းကြောင်းများကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်တစ်ခု မဟုတ်သရွေ့ အချက်အလက်ရရှိရန် သင်၏ ဒေသန္တရ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် ရဲဌာနကို မခေါ်ဆိုပါနှင့် - ၎င်းတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဖုန်းလိုင်းကို အရေးပေါ်အတွက် အသုံးပြုခွင့်ရှိနေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကြံ့ခိုင်သည့် ဖိနပ်များနှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ၊ လက်ရှည် ရှပ်အင်္ကျီများကဲ့သို့ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် အဝတ်အစားများနှင့် ဦးထုပ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နီးချင်းများအနေဖြင့် အထောက်အကူ သို့မဟုတ် သယ်ယူပို့ဆောင်မှု လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ သိရှိရန် ၎င်းတို့နှင့် မေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။
- သင့်ထံတွင် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များရှိပါက အခြားတစ်နည်းဖြင့် မညွှန်ကြားထားသရွေ့ ၎င်းတို့အား သုံးရက်စာ အစာနှင့်ရေ အထောက်အပံ့ဖြင့် အမိုးအကာပေးထားပါ။
- သင်၏လမ်းကြောင်းတလျှောက် ယာဉ်ထိန်းအရာရှိများ၏ လမ်းညွှန်ချက်အားလုံးကို လိုက်နာပါ။

သင့်တွင် အချိန်ရှိပါက ...

- တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်၍ သော့ခတ်ခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်ကို လုံခြုံအောင်လုပ်ပါ။
- လျှပ်စစ်မီးများကို ပိတ်ပြီး မလိုအပ်သည့် အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို ပလပ်ဖြုတ်ပါ။

- သင့်အိမ်တွင် အပျက်အစီးရှိပါကနှင့် လုပ်ဆောင်ရန် သင့်အားညွှန်ကြားပါက သင်မထွက်ခွာမီ ရေ၊ ဂက်စ်နှင့် လျှပ်စစ်မီးတို့ကို ပိတ်ပါ။
- သင်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ခိုလှုံရာဌာနများတွင်း ခေါ်ခွင့်ရှိချင်မှ ရှိနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် အစီအစဉ်များပြုလုပ်ပေးပါ။
- ထိခိုက်သည့်ရေယာပြင်ပတွင်ရှိသော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးအား သင် မည်သည့်နေရာသို့ သွားမည်ဆိုသည်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် ထွက်ခွာရန် စီစဉ်ထားကြောင်းကို အသိပေးပါ။

**လက်ရှိနေရာတွင် ခိုလှုံပုံ**

သင်၏ လက်ရှိနေရာတွင် နေပြီး မသေချာမရေရာသည့် ပြင်ပနေရာတစ်ခုခုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အခြေအနေရပ်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းကိစ္စရပ်မျိုးတွင် လူထု ဘေးကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အရာရှိများက သင့်အား လက်ရှိနေရာတွင် ခိုလှုံနေရန် အမိန့်ပေးနိုင်ပါသည်။

- သင့်အနေဖြင့် အမိုးအကာများတွင်းသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်သင့်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ လက်ရှိနေရာတွင် ခိုလှုံရန် မက်ဆေ့တစ်ခုခုကို သင့်အသိုင်းအတွက် ပေးပါက -
- အမိုးအကာများတွင်း သွားရောက်ပြီး တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များအားလုံးကို ပိတ်ထားပါ။ ပြတင်းပန်ကာများ၊ အဲကွန်းများ၊ အဝတ်ခြောက်စက်များ၊ မီးဖိုခန်းနှင့် ရေချိုးခန်း လေဝင်လေထွက် ပန်ကာများနှင့် ပြင်ပလေ ဝင်နိုင်သည့် အခြားရင်းမြစ်များအားလုံးကို ပိတ်ပါ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို အမိုးအကာတွင်း ထားရှိပါ။ သင့်ထံတွင် မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များရှိပါက ၎င်းတို့အားလည်း အမိုးအကာပေးပါ။ သို့လျှောက်ထားသည့် အစားအစာနှင့် အုပ်ကာထားသည့် ရင်းမြစ်တစ်ခုခု ရေကို အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ယာဉ်တစ်စီးဖြင့် ခရီးသွားနေပါက ပြတင်းများနှင့် လေဝင်ပေါက်များကို ပိတ်ပြီး အပူပေးစက် သို့မဟုတ် အဲကွန်းကို ခလုတ်ပိတ်ပါ။
- ကျောင်းချိန်အတောအတွင်း လက်ရှိနေရာ၌ခိုလှုံရန် အမိန့်တစ်ခု ပေးပါက သင့်၏ကလေးများကို ကျောင်းအတွင်း ခိုလှုံခွင့်ပေးပါမည်။

**လုပ်ငန်းဆောင်တာပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ရှိသူများအတွက် ထည့်သွင်း စဉ်းစားမှုများ**

အသင့်ပြင်ဆင်ထားမှု ဆိုသည်မှာ စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းအကြောင်းချင်းရာအားလုံးဖြစ်သည်။ သင့်ထံတွင် မသန်စွမ်းမှုတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့် အသုံးပြုခွင့်မျိုး သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဆောင်တာပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိပါက အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်ထားရန် အပိုအဆင့်များ သင်လုပ်ရနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားမှုဆိုသည်မှာ အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုတွင် ဘာလုပ်ရမည်ကို သိခြင်းနှင့် ၎င်းအား ချက်ချင်း ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ရန် အသင့်ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသင့်ပြင်ဆင်ထားပြီးခြင်း ဆိုသည်မှာ သင့်ထံတွင် လုပ်ဆောင်ရန်စီမံကိန်းတစ်ခု ရှိသည် - အရေးပေါ်ကိစ္စရပ် မပေါ်ပေါက်မီ ဘာလုပ်ရမည်ကို သင်သိရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် သင်ရင်ဆိုင်ရသည်မှာ မည်သည့်ဘေးဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း၊ သင့်အတွက် မည်သည့်ရင်းမြစ်များကို ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အဆိုပါရင်းမြစ်များကို မည်သို့ အသုံးပြုပုံအကြောင်း သိရှိဖို့ လိုပါသည်။

အချို့သော ကိစ္စရပ်များ (ဥပမာ - ရေကြီးခြင်း သို့မဟုတ် ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း) တွင် သင့်ထံ၌ စောစောစီးစီး သတိပေးချက်တစ်ခု ရရှိနိုင်ပြီး အရေးယူလုပ်ဆောင်ရန် သင့်အတွက် အချိန်နာရီပေါင်းများစွာ ပေးပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း သင့်ထံ၌ သတိပေးချက် အနည်းအကျဉ်းသာရှိခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည် (ဥပမာ - မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ အကြီးအကျယ် မီးလောင်ခြင်း)။

ဖြစ်ရပ်တစ်ခု မတိုင်မီ သင်၏လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို ဒေသန္တရ အရေးပေါ်အရာရှိများ သိရှိအောင် လုပ်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ် မပေါ်ထွန်းမီ သင့်လိုအပ်ချက်များအတွက် အစီအစဉ်လုပ်ထားနိုင်ပြီး ရင်းမြစ်များကို ခွဲဝေပေးနိုင်ပါသည်။ သင်၏လိုအပ်ချက်များကို ဒေသန္တရအရာရှိများ သိရှိအောင်လုပ်ရန် သင့်အနေဖြင့် CARE အစီအစဉ် (အရေးပေါ် ကိစ္စရပ်အတွက် နိုင်ငံသားများ ထောက်ပံ့ရေး မှတ်တမ်းစာရင်း) တွင် မှတ်ပုံတင်နိုင်ပါသည် - <https://e911.vermont.gov/care>

ကပ်ဘေးဒုက္ခတစ်ခု မတိုင်မီ သင်၏ "ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့" ကို ဖော်ထုတ်ထားပါ။ ၎င်းတို့သည် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုအတွင်း သင့်အား သတင်းမေးမြန်းပြီး ကူညီပေးရန် သဘောတူထားသူများ ဖြစ်ကြသည်။ သင်၏ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့တွင် သင့်အိမ်မှ အကူအညီ၊ သင် သေချာသိရှိသည့် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး၊ သူငယ်ချင်းကောင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် သင်နှင့်အတူ သို့မဟုတ် သင့်အနီးတွင် နေထိုင်သော မိသားစုဝင်တစ်ဦး ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

တစ်ဦးဦးကို မခေါ်ဆိုနိုင်သည့် အခြေအနေရပ် ရှိနိုင်သည့်အတွက် သင့်အဖွဲ့တွင် အနည်းဆုံး လူနှစ်ဦးထားရှိပါ။ သင်၏ အရေးပေါ် စီမံကိန်းများနှင့် လိုအပ်ချက်များအကြောင်းကို အဆိုပါသူများနှင့် ပြောဆိုပါ။

သင့်အနေဖြင့် အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်စာရင်းတစ်ခုကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဤစာရင်းတွင် သင်၏ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့၊ မိသားစုဝင်များ၊ ဆရာဝန်၊ ဆေးဆိုင်နှင့် ဒေသန္တရ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်သူများ ပါဝင်သင့်ပါသည်။

အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန် အပိုအဆင့်များ -

- ကပ်ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်ခုကို သင့်အိမ်နှင့် ကားအတွင်း ထားရှိပါ။
- အခြေခံ ကိရိယာစုံတွင်း ပါဝင်ပစ္စည်းများအပြင် အကူအညီရောက်လာချိန်အထိ ရှင်သန်နေထိုင်ရန် သင်လိုအပ်မည့် အခြားအထူးပစ္စည်းများကို ထည့်သွင်းပါ။
- သင် စွန့်ခွာထွက်ပြေးရမည်ဆိုပါက သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သည့် ပုံး၊ ကျောပိုးအိတ် သို့မဟုတ် ဂျင်းစအိတ် တစ်ခုတွင်း သိုလှောင်ထားပါ။
- သင့်လျော်သည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတိပေးတံဆိပ်ကို ဝတ်ဆင်ပြီး သင်၏ ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးပမာဏများအတွက် လက်ရှိစာရင်းတစ်ခု ထားရှိပါ။
- ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ကဲ့သို့သော ကိရိယာများဖြင့် သင့်အား မည်သို့ ထောက်ကူနိုင်ပုံနှင့်အကြောင်း အရေးပေါ်ဝန်ထမ်းအား တိုတောင်း၊ ရှင်းလင်းပြီး သီးသန့်ညွှန်ကြားချက်ပေးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါစေ။



- သင်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် အလုပ်ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် တိရစ္ဆာန်အတွက် ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်စုံ ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။
- သင် ကားမောင်းပါက သင်မည်သို့ စွန့်ခွာထွက်ပြေးမည်ဆိုသည်ကို သင်၏ ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့နှင့် ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များအကူအညီဖြင့် စီမံကိန်းဆွဲပါ။
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးရေးကိရိယာအတွက် အရန်ဓာတ်အားပေးရင်းမြစ်တစ်ခု သင့်ထံတွင်ရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။

**ဘေးဒုက္ခများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ**

ဗားမောင့်ရှိ အိမ်ထောင်စုများမှ 70% သည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တစ်ကောင် ပိုင်ဆိုင်ပါသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ စီမံကိန်းများသည် တိရစ္ဆာန်များ စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အစဉ်မပျက်ပေးနိုင်ပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် အစီအစဉ်များပါဝင်သည့် အရေးပေါ်စီမံကိန်းတစ်ခု ဖန်တီးထားခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ၍ အရေးပေါ် ခိုလှုံရာဌာနများက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ပို၍ပို၍ နေရာထိုင်ခင်းပေးပါသော်လည်း အားလုံးမဟုတ်သေးပါ။ သင့်အိမ်မှ စွန့်ခွာထွက်ပြေးရန် လိုအပ်ပါက သင်၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို အိမ်နေရာပေးနိုင်သည့် ဧရိယာပြင်ပမှ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ရှာထားသင့်ပါသည်။ အစားအစာနှင့် အခြားအရေးကြီးပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် သင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် စိတ်ကြိုက်ပြင်ဆင်ထားသော ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးကိရိယာတစ်စုံကို ဖန်တီးပြုလုပ်ပါ။

**အများသုံး ခိုလှုံရာဌာနများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် တိရစ္ဆာန်များ**

မသန်စွမ်းမှုများရှိသည့် အမေရိကန်လူမျိုးများ အက်ဥပဒေ (ADA) အရ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် တိရစ္ဆာန်များသည် အများသုံးနေရာထိုင်ခင်းတစ်ခုခု (ဥပမာ - ဘေးဒုက္ခတစ်ခုကို တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် သတ်မှတ်ပေးသည့် ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခု) အတွင်း ၎င်းတို့၏ပိုင်ရှင်နှင့် ဆက်လက်နေနိုင်ကြောင်း အာမခံသော်လည်း ဘေးဒုက္ခများအတောအတွင်း ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် တိရစ္ဆာန်များအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် အခြားကဏ္ဍများကို ADA က သေချာမပေးပါ။

**မွေးမြူရေးစခန်းမှ တိရစ္ဆာန်များ**

မွေးမြူရေးစခန်းမှ စွန့်ခွာထွက်ပြေးမှုများက တမူထူးခြားသည့် ပြဿနာရပ်များ ပြသပါသည်။ သင့်လျော်သည့် စီမံကိန်းရေးဆွဲမှုများ မဖြစ်မနေ လုပ်ထားရပါမည်။ စွန့်ခွာထွက်ပြေးမှုများကို အိမ်နီးချင်းများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ အစည်းအရုံးများ၊ မြင်း ကလပ်များနှင့် တိုးချဲ့ပညာပေးသူများနှင့် ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်ပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ခရီးဆုံးနေရာနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနည်းလမ်းကို ကပ်ဘေးဒုက္ခမတိုင်မီ စောစောစီးစီးကြိုတင်၍ ဆုံးဖြတ်ထားပါ။

သင်၏တိရစ္ဆာန်များတွင် ရေရှည်ခံပြီး မြင်သာထင်သာရှိသည့် အမှတ်အသားများရှိပြီး နောက်ဆုံးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားပြီးကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။

**နေအိမ် မီးဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး**

မီးဘေးသည် အဆိုးရွားဆုံးသော လူထု ဘေးကင်းရှင်းရေး ပြဿနာရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်ရှိနေသည့်နေရာရှိ အကြီးမားဆုံးသော ဘေးအန္တရာယ်မှာ သင့်အိမ်ဖြစ်ပါသည်။ Vermont (ဗားမောင့်)တွင် မီးဘေးကြောင့် နှစ်စဉ် ပျမ်းမျှ လူ 11 ဦးသေဆုံးပြီး မီးလောင်ခြင်းနှင့် အပူလောင်သည့် ဒဏ်ရာများအတွက် လူ 1,000 ကို ကုသခဲ့ကာ အိမ်ခြံမြေ ဆုံးရှုံးမှု 82 မီလီယံဒေါ်လာ ရှိခဲ့ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် မီးဘေး အခြေခံဝိသေသလက္ခဏာရပ်များကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

- မီးက အလျင်အမြန် ပျံ့နှံ့ပါသည် - တန်ဖိုးရှိသောပစ္စည်းများကို စုဆောင်းရန် သို့မဟုတ် ဖုန်းတစ်ခါခေါ်ဆိုရန် အချိန်မရှိပါ။
- နှစ်မိနစ်တာမျှအတွင်း မီးလောင်ခြင်းက အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။
- ငါးမိနစ်တာအတွင်း အိမ်တစ်အိမ်ကို မီးကမြိုလိုက်နိုင်ပါသည်။

**မီးခိုးဖမ်းစက်များ**

အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နေသည့် မီးခိုးသတိပေးစက်များက သင့်မိသားစု မီးဘေးမှရှင်သန်လွတ်မြောက်ရန် အခွင့်အလမ်းများ နှစ်ဆပေးနိုင်ပါသည်။

- ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာ၍ သင့်အိမ်၏ အထပ်တိုင်းတွင် မီးခိုးသတိပေးစက်များ တပ်ဆင်ပါ။
- ၎င်းတို့ကို အိပ်ခန်းအပြင်ရှိ မျက်နှာကြက်များ သို့မဟုတ် နံရံအပေါ် မြင့်မြင့်နေရာ (မျက်နှာကြက်မှ လေး လက်မမှ 12 လက်မအကွာ)၊ နံရံမပိတ်ထားသည့် လှေကားများဖြစ်ပါက အပေါ်ထိပ် သို့မဟုတ် နံရံပိတ်လှေကားများ ဖြစ်ပါက အောက်ခြေတွင်၊ နှင့် မီးဖိုခန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းအနီ (သို့သော် အတွင်း၌မဟုတ်) တွင် ထားရှိပါ။
- ၎င်းတို့ကို အနည်းဆုံးအနေဖြင့် တစ်လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပြီး ဘက်ထရီများကို ခြောက်လတစ်ကြိမ် လဲလှယ်ပါ။

**နေအိမ် မီးဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး မြေပုံ**

သင့်မိသားစုနှင့်အတူ သင့်အိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အိမ်ခြံမြေများ၏ မြေပုံတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ မီးခိုးဖမ်းစက်များ၊ မီးသတ်ဗူးများနှင့် မီးလောင်ရာမှ ထွက်ပြေးရန် အသုံးပြုသင့်သည့် ထွက်ပေါက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ မီးဘေးမှ လွတ်ရာသို့ စွန့်ခွာထွက်ပြေးပြီးနောက် သင့်မိသားစု ဆုံတွေ့မည့် ဘေးကင်းရာနေရာတစ်ခုကို မှတ်သားပါ (ဥပမာ - သစ်ချပင်အကြီးကြီးဘေး)။

**နေအိမ် မီးဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး အကြံဉာဏ်များ**

- သင့်အိမ်၏ပြတင်းပေါက်များကို သံရိုက်ပြီး သို့မဟုတ် ဆေးသုတ်ပြီးပိတ်မထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- ပြတင်းပေါက်အဝင် အပြင်ဖက်ကို ပိတ်ဆို့ထားသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဘားတန်းများနှင့် အခြား သူခိုးဘေးကာကွယ်ရေး ယန္တရားများကို အတွင်းဖက်မှ အလွယ်တကူဖွင့်နိုင်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်အိမ်တွင် အထပ်တစ်ထပ်ထက် ပို၍ရှိပါက လွတ်မြောက်ရေးလှေကားများ ဝယ်ယူရန် စဉ်းစားပါ။

ဆောင်းရာသီ အပူပေးကာလအတွက် အကြံဉာဏ်များ -

- အပူပေးသည့် ကိရိယာနှင့် မီးလောင်နိုင်သော အရာတစ်ခုခုကြား သုံးပေ/36 လက်မ/တစ်မီတာ လွတ်အောင်ခွာထားပါ - သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်သည့် နေရာကွက် အပူပေးစက်များနှင့် ဖယောင်းတိုင်များကို စောင့်ကြည့်သူမရှိဘဲ ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။ အိပ်ရာမဝင်မီ အပူပေးစက်များကို ခလုတ်ပိတ်ပါ။
- မီးခိုးခေါင်းတိုင်များနှင့် လေဝင်လေထွက်ပိုက်များကို နှစ်စဉ် သန့်ရှင်းပေးပါ။ အေးပြီးသား ပြာများကို အအုပ်ပါသည့် သတ္တုဗူးတစ်ခုအတွင်း စွန့်ပစ်ပါ။
- ဓာတ်မီးခြစ်သုံးအရည်၊ ရေနံဆီ၊ ဒီဇယ်လောင်စာ၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီတို့ကို မီးမွှေးရာတွင် ဘယ်တော့မျှ မသုံးပါနှင့်။
- ဓာတ်ဆီနှင့် အပူပေးရန် လောင်စာများကို သင့်လျော်သောပုံးများတွင်း ထည့်၍ သင့်အိမ်ပြင်ပ၌ သိုလှောင်ပါ။
- အပူပေးသည့် ကိရိယာများအတွက် သင့်လျော်သည့် လောင်စာ အရည်အသွေးအဆင့်နှင့် အမျိုးအစားကို အစဉ်အသုံးပြုပါ။
- အပူပေးသည့် ကိရိယာကို ကုန်စည်းမျဉ်းများနှင့် ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်များနှင့်အညီ တပ်ဆင်ပါ။ ကိရိယာကို တတ်ကျွမ်းသူပရောဖက်ရှင်နယ်တစ်ဦးမှ တပ်ဆင်ခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- မီးလောင်မှုအားလုံးမှ 25% ခန့်သည် လူနေအိမ်မှဖြစ်ပြီး စောင့်ကြည့်သူမရှိဘဲ ချက်ပြုတ်မှု သို့မဟုတ် လူ၏အမှားအယွင်းတို့သည် ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြသည်။
- သတိမမူဘဲ မီးသင်းခြင်းသည် မီးလောင်သေဆုံးမှုများ၏ ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက် အဆိပ်သင့်ခြင်း**

ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက် (CO) အဆိပ်သင့်ခြင်းသည် ဆောင်းရာသီတိုင်း စိတ်ပူစရာအစစ်အမှန်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ CO အဆိပ်သင့်ခြင်းက လူကို သေစေနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ကို မသင့်လျော်စွာ အပူပေးခြင်းက အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

CO အဆိပ်သင့်ခြင်း၏ ကနဦးသွင်ပြင်လက္ခဏာများမှာ တုပ်ကွေး (အဖျားမရှိ) နှင့် အလားတူပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်းနှင့် မူးဝေခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ CO အဆိပ်သင့်သည်ဟု သင် သံသယရှိပါက လေကောင်းလေသန့် ချက်ချင်းရှူပါ။ သင့်အိမ်မှ ထွက်ခွာပြီး အထောက်အကူရရှိရန် သင်၏ ဒေသန္တရ မီးသတ်ဌာနကို ဘေးကင်းရာနေရာတစ်ခုခု ခေါ်ဆိုပါ။

CO အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အဆင့်များ -

- CO ဖမ်းစက်များကို သင့်အိမ်၏ အထပ်တိုင်းတွင် တပ်ဆင်ပါ။
- လေထုတ်ပိုက်မပါသည့် အပူပေးစက်များရှိသည့် အခန်းတွင်း၌ CO ဖမ်းစက်တစ်ခု ထားပါ။
- အပူပေးစက်မှ လေထုတ်ပိုက်အားလုံးသည် နှင်းနှင့် အခြား ပိတ်ဆို့တတ်သောအရာများ ရှင်းလင်းနေကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်းတို့ အုပ်နေပါက CO သည် သင့်အိမ်တွင်းသို့ ပြန်ဝင်လာနိုင်ပါသည်။
- မီးစက်တစ်လုံးကို အိမ်တွင်း ဘယ်တော့မျှ မမောင်းပါနှင့်။ ၎င်းကို ပြုတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများမှ ဝေးရာ အိမ်ပြင်ပတွင် မောင်းနှင်ပါ။
- အပူပေးစက်များနှင့် ထင်းမီးဖိုများကို တတ်ကျွမ်းသူ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ဦးမှ သင့်လျော်စွာ တပ်ဆင်ပါစေ။

ဒေသန္တရ မီးသတ်ဌာန အများအပြားက မီးဘေးကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များသို့မဟုတ် မီးခိုးနှင့် CO ဖမ်းစက်များကို အခမဲ့ ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။

မီးဘေးနှင့် လူထု ဘေးကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အရာရှိများက နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် နွေဦးရာသီနှင့် ဆောင်းဦးရာသီတွင်း ၎င်းတို့၏ နာရီအချိန်များကို ပြောင်းလဲချိန်၌ ၎င်းတို့၏ မီးခိုးနှင့် CO ဖမ်းစက် ဘက်ထရီများကို လဲလှယ်ဖို့သတိရရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အမေရိကန်အိမ်များ၏ 90% ကျော်တွင် မီးခိုးဖမ်းစက်များရှိပါသော်လည်း ခန့်မှန်းချေ သုံးပုံတစ်ပုံမှာ အလုပ်မလုပ်ပါ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီများ မရှိပါ။

ထပ်ဆောင်း အထောက်အကူ ရရှိရန်အတွက် သင်၏ ဒေသန္တရ မီးသတ်ဌာနအား သင့်နေအိမ်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

**မီးစက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး**

မီးစက်တစ်လုံး အသုံးပြုပါက ဤဘေးကင်းရှင်းရေး အကြံဉာဏ်များကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည် -

- မီးစက်တစ်လုံး တပ်ဆင်ချိန်နှင့် အသုံးပြုချိန်တွင် ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ အသေအချာမတပ်ဆင်ထားသည့် မီးစက်တစ်လုံးက ဓာတ်အားလိုင်းများပေါ် အားပြန်ဝင်စေနိုင်ပြီး ရေမီးဝန်ထမ်းများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ဖန်တီးပါသည်။
- သင်၏မီးစက်ကို ပြုတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများနှင့် ဝေးရာ အိမ်ပြင်ပတွင် မောင်းနှင်ပါ။ မီးစက်တစ်လုံးကို - ကားဂိုဒေါင်အတွင်း အပါအဝင် အိမ်တွင်း၌ ဘယ်တော့မျှ မမောင်းပါနှင့်။
- မီးစက်ကို လောင်စာဆီမဖြည့်မီ အေးအောင်ထားပါ။
- ဓာတ်ဆီနှင့် အခြား မီးတောက်လောင်နိုင်သော အရည်များကို မီးစက်နှင့်ဝေးရာ သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် သိုလှောင်ပါ။
- မီးစက်မှ အခိုးအငွေ့များသည် လူနေထိုင်ရာနေရာများအတွင်း မဝင်ရောက်စေရန် သင့်အိမ်တွင်း၌ CO ဖမ်းစက်များ တပ်ဆင်ပါ။
- အသုံးအဆောင်ဝန်အတွက် လုံလောက်သည့် ဝိုင်ယာလုံးပတ်အတိုင်းအတာရှိသော အားကောင်းသည့် ပြင်ပသုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော မီးကြိုးများကိုသာ အသုံးပြု၍ အသုံးအဆောင်တစ်ခုချင်းစီကို မီးစက်၌ ပလပ်တပ်ပါ။
- မီးစက်ကို ခလုတ်မပိတ်မီ မီးစက်မှ ဓာတ်အားပေးနေသော ကိရိယာအားလုံးကို ခလုတ်ပိတ်ပါ။

- ကလေးများကို အလွယ်တကူသယ်ယူနိုင်သော မီးစက်များမှ ဝေးရာတွင် အစဉ်ထားရှိပါ။ အစိတ်အပိုင်း အတော်များများသည် ပူနေပြီး အပူလောင်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

**ဆောင်းရာသီအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားမှု**

Vermont (ဗားမောင့်)တွင် ဆောင်းရာသီများက နှင်းအကြီးအကျယ်ကျခြင်းနှင့် အလွန်အကျူး အေးခြင်းကို ဆောင်ယူလာနိုင်ပါသည်။ နှင်းက လမ်းများကို ပိတ်ဆို့နိုင်ပြီး ဓာတ်အားလိုင်းများကို ပြုတ်ကျစေနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကျခြင်း -

သင်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ မဝတ်စားထားပါက ပြင်ပအပူချိန်များက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်ကျခြင်းသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦးသည် အအေးဒဏ်ကို အချိန်ကြာကြာ ထိတွေ့ချိန်၌ ပေါ်ပေါက်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် အလွန်ငယ်ရွယ်သူများသည် ထိခိုက်လွယ်ပါသည်။ မိုးလေဝသ အစီရင်ခံချက်များကို နားထောင်ပြီး ဆောင်းရာသီ မိုးလေဝသ သတိပေးချက်များကို အာရုံစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရာသီဥတုနှင့် သင့်လျော်စွာဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန် ကျဆင်းခြင်းကို ကာကွယ်ရာတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

ဆောင်းရာသီ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ်များ

- ရေခဲသည့်မိုး - မြေကြီးနှင့်ထိချိန်၌ အေးခဲသွားသည့်မိုး၊ ကားလမ်းများ၊ လျှောက်လမ်းများ၊ သစ်ပင်များနှင့် ဓာတ်အားလိုင်းများပေါ်တွင် ရေခဲလွှာတစ်လွှာ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- မိုးသီးကြွေခြင်း - မြေကြီးပေါ်မရောက်မီ ရေခဲတုံးလေးများအဖြစ် ပြောင်းသွားသည့်မိုး၊ ကားလမ်းများကို အေးခဲစေပြီး ချောစေနိုင်သည်။
- ဆောင်းရာသီ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် - အေးခြင်း၊ ရေခဲခြင်းနှင့် နှင်းကျရန် မျှော်မှန်းထားသည်။
- ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း စောင့်ကြည့်မှု - နောက်တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက်အတွင်း ဆိုးရွားသော မိုးလေဝသ (ဥပမာ - နှင်းသည်းထန်းခြင်း၊ ရေခဲခြင်း) ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။
- နှင်းခဲခြင်း/အေးခဲခြင်း သတိပေးခြင်း - ရေခဲသည့် အပူချိန်အောက်ကျရန် မျှော်မှန်းထားပါသည်။
- ဆောင်းရာသီ မုန်တိုင်း သတိပေးချက် - ဆိုးရွားသည့် ဆောင်းရာသီအခြေအနေများသည် ပေါ်ပေါက်နေသည် သို့မဟုတ် များမကြာမီ ပေါ်ပေါက်လိမ့်မည်။
- နှင်းမုန်တိုင်း သတိပေးချက် - နှင်းသည်းထန်ပြီး လေထန်ခြင်းတို့က ဘာမျှမမြင်ရလောက်အောင် ဆီးနှင်းကျခြင်း၊ မြင်နိုင်ခြေ သုံ့ညနီးပါးဖြစ်ခြင်း၊ နှင်းထူထပ်စွာ ကျရောက်ခြင်းနှင့် အေးစိမ့်သောလေပြင်းများ တိုက်ခတ်ခြင်း ဖြစ်စေပါမည်။

ယာဉ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

ဆောင်းရာသီအတွင်း ယာဉ် ဘေးကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်သတိပြုချက်များသည် အသက်တမျှအရေးကြီးပါသည်။ ယာဉ်ပျက်သည့် ဖြစ်ရပ်အတွက် သင့်ယာဉ်အတွင်း အေးသောရာသီဥတုဆိုင်ရာ ပစ္စည်းများ ထားရှိပါ။ လွန်ကျူးသော မိုးလေဝသအခြေအနေအတွင်း ပြည်နယ်ကူးလမ်းများပေါ်တွင် ကားမောင်းသူများအား ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ချိန် အကူအညီပေးရန် Vermont (ဗားမောင့်) ပြည်နယ်ရဲများက ကင်းလှည့်ကား အစီအစဉ်များကို ချိန်ညှိနိုင်ပါသည်။

ဆောင်းရာသီတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာမောင်းနှင်ရေး အကြံဉာဏ်များ

- သင်မထွက်ခွာမီ မိုးလေဝသနှင့် ကားလမ်းအခြေအနေကို စစ်ဆေးပြီး သင့်လျော်သလို မောင်းနှင်ပါ။
- ဖြည်းဖြည်းမောင်းပါ - ဆောင်းရာသီလမ်းများပေါ်တွင် အလွန်အမင်း မြန်မြန်မောင်းနှင်ခြင်းသည် ကားတိုက်မှုများ၏ ထိပ်တန်းအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်သည်။
- ရပ်တန့်ရန် နေရာကျယ်ကျယ်ချန်ပြီး အနည်းဆုံး ကားသုံးစီးအရှည်စာ ဘေးကင်းသည့် အကွာအဝေးထား၍ ခရီးသွားမောင်းနှင်ပါ။
- ခရီးမထွက်မီ သင့်ယာဉ်ပေါ်မှ နှင်းနှင့် ရေခဲအားလုံးကို ရှင်းလင်းပါ။
- ဘာမျှမရှိသည့် လမ်းမျက်နှာပြင်သဏ္ဍာန်တူသည့် ရေခဲအမဲများကို သတိရှိပါ။
- သင့်ကား စတင်လမ်းချော်ပါက လမ်းချော်သည့် ဦးတည်ချက်အတိုင်း ကားလက်ကိုင်ကို လှည့်ပါ။ ၎င်းက ပွတ်ဆွဲအားပြန်ရရန် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးအခွင့်အလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်ထံတွင် သော့မကျစေသည့် ဘရိတ်များ (antilock brakes) ရှိပါက မြဲမြံနှင့် ဆက်တိုက် ဖိအားပေးပါ။ မရှိပါက ဘရိတ်ကို ဖိလိုက်လျှော့လိုက် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ယင်းသက်ရောက်မှုကို တုယူပါ။
- အကယ်၍ ဆောင်းရာသီမုန်တိုင်းတစ်ခုအတွင်း သင်ပိတ်မိနေပါက သင့်ယာဉ်အတွင်း ဆက်နေပြီး နိုးနိုးကြားကြားနေပြီး နွေးထွေးအောင် ကြိုးစားပါ။ ဆောင်းရာသီမုန်တိုင်း အခြေအနေများအတွင်း လမ်းတိုတိုထွက်လျှောက်ခြင်းကပင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- လမ်းဘေး ရောက်နိုင်သလောက်ရောက်အောင် ဆွဲချပြီး ထပ်ဆောင်းယာဉ်အန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန် ဘေးအန္တရာယ်မီးများကို ဖွင့်ထားပါ။
- အကယ်၍ နှင်းထူထူထဲထဲတွင် သင်ကျွံမိနေပြီး သင့်အိတ်ဇောပိုက်သည် နှင်းတွင်းမြုပ်နေပါက အင်ဂျင်ကို ရပ်ထားလိုက်ပါ။ ၎င်းက ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက် (CO) အဆိပ်သင့်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေနိုင်သည်။
- ဆဲလ်ဖုန်းတစ်လုံး ဆောင်ထားပြီး အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုတွင် 911 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့အပေါ် အလွန်အကျူးအားထားခြင်း မပြုပါနှင့်။

သင့်ယာဉ်ကို ဆောင်းရာသီမောင်းနှင်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ပါ။

- ဆောင်ရာသီသုံး တာယာများ တပ်ဆင်ပါ။
- သင်၏ ဝိုက်ဘာများကို စစ်ဆေးပြီး မှန်ဆေးရည်ကို ဖြည့်ထားပါ။
- သင်၏ အပူပေးစက်နှင့် ရေခဲပျော်စက်များ အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်ဘရိတ်များ အခြေအနေကောင်းကောင်းရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်ဘက်ထရီနှင့် အားသွင်းစနစ်သည် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လည်ပတ်နေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်ထံတွင် ထရပ်အကြီးစားတစ်စီးရှိပါက တိုင်ယာချိန်းကြိုးများ သယ်ပါ။

ဆောင်းရာသီသုံး ကားအတွက်ကိရိယာစုံတစ်ခု ထုပ်ပါ။

- ကားဘက်ထရီစတင်ရန် ကေဘယ်ကြိုးများ
- စောင် တစ်ထည် သို့မဟုတ် ပိုများများ
- နှင်းဂေါ်ပြားနှင့် ရေခဲခြစ်သည့်ပစ္စည်း
- ဘက်ထရီအပိုများ ပါသည့် လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
- အဝတ်အစားအပို - အကူအညီရှာရန် သင် လမ်းလျှောက်ရမည်ဆိုပါက ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်ထူများ၊ လေမတိုးနိုင်သည့် ဂျက်ကက်အကြီးစားနှင့် ဖိနပ်အုပ်များ သို့မဟုတ် ဘွတ်ဖိနပ်များ
- ပလပ်စတစ်အမာစားဗူးတစ်ခုအတွင်း သကြားလုံးများနှင့် သံဗူးသွပ် အခွံမာသီးများကဲ့သို့သော ကယ်လိုရီများပါသည့် မပုပ်မသိုးနိုင်သော အစားအစာ
- ပွတ်ဆွဲအားရရှိရန် သဲ သို့မဟုတ် ကောဇောအစရည်တစ်ခု
- အပိုဆောင်း ရှေ့လေကာမှန်ဆေးရည်နှင့် ရေမခဲစေသည့်အရည်
- မီးပန်းများ သို့မဟုတ် ရောင်ပြန်များ

ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော မိုးလေဝသအခြေအနေအတွင်း ခရီးသွား အချက်အလက်များနှင့် ရင်းမြစ်များရရှိရန် - <https://vtrans.vermont.gov/operations/winter> ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

**ကပ်ဘေးအန္တရာယ်**

ကပ်ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဆိုသည်မှာ လူပေါင်း မြောက်များစွာကို သက်ရောက်သည့် ရောဂါတစ်ခု နိုင်ငံအများအပြား၌ ပေါ်ထွန်းဖြစ်ပွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကပ်ဘေးအန္တရာယ်များသည် အများအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်များကြောင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး ၎င်းက လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ အလွယ်တကူ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ကပ်ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုအတွက် စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်း

- ကျောင်းများ၊ အလုပ်ခွင်များနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းစင်တာများ ပိတ်ထားနိုင်ခြေရှိသည့်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် အခြားသူများနှင့် အင်တာနက် သို့မဟုတ် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရန် စီမံကိန်းတစ်ခု ရှိထားပါ။
- သင်နှင့် သင့်မိသားစုတို့အနေဖြင့် ရက်ပေါင်း သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ အိမ်တွင်နေရာတွင် လိုအပ်နိုင်သည့်အရာများ ရှိထားပါ။ ယင်းအတွင်း ဆန် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ဗူးများကဲ့သို့သော အစားအစာများ၊ ရေပူလင်းများနှင့် သန့်ရှင်းရေးအထောက်အပံ့များ ပါဝင်ပါသည်။
- အိမ်၌ ညွှန်းဆေး အလုံအလောက် ထားရှိပါ။ သင် ဖျားနာလာပါက နာကျင်မှုနှင့် အဖျားပျောက် ဆေးဝါး၊ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ၊ တစ်ရှူးများ၊ လက်ပိုးသတ်ဆေးများ၊ နှာခေါင်းဖုံးများ၊ နှင့် သင်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့် ဆရာဝန်အား ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ ရှိထားပါ။
- ကူညီပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုများ မရရှိနိုင်ပါက သင့်မိသားစုတွင်း အထူးလိုအပ်ချက်ရှိသူများကို သင် မည်သို့ စောင့်ရှောက်နိုင်ပုံအကြောင်း စဉ်းစားထားပါ။
- ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့မှုကို ကန့်သတ်ပြီး ရောဂါကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ပါ -

- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတိုဖြင့် အနည်းဆုံး ၂၀ ကြာအောင် ဆေးပါ။
- တစ်ရှူးများဖြင့်အုပ်၍ ချောင်းဆိုး နှာချေပါ။
- သင် နေထိုင်မကောင်းပါက အိမ်တွင်နေပြီး အခြားသူများနှင့် ဝေးရာတွင် နေပါ။

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး စင်တာများ (CDC) မှ ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်များကို [cdc.gov](http://cdc.gov) မှတစ်ဆင့် အချိန်နှင့်တပြေးညီသိအောင် နေပါ။

ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိလိုပါက Vermont (ဗားမောင့်) ကျန်းမာရေးဌာန - [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov) ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

**ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်းများ**

Vermont (ဗားမောင့်)ပြည်နယ်၏ ကျေးလက် မြေအနေအထားနှင့် မှန်တိုင်း မကြာခဏတိုက်ခတ်မှုက ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှု အခါအားလျော်စွာ ဖြစ်နိုင်စေပါသည်။

ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုတစ်ခုအတွင်း ဘေးကင်းအောင်နေရန် အကြံဉာဏ်များ

- သင်သည် အသက်အရွယ်ကြီးသူ သို့မဟုတ် အထူးလိုအပ်ချက်များရှိသူ ဖြစ်ပါက ဓာတ်အားပြတ်တောက်သည့် ဖြစ်ရပ်အတွင်း သင်၏လိုအပ်ချက်များအကြောင်း သတိပေးရန် သင်၏ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီကို ယနေ့ ဆက်သွယ်လိုက်ပါ။
- ဓာတ်အားပြတ်တောက်ချိန် အတောအတွင်း အသက်အရွယ်ကြီးသူများအား အခါအားလျော်စွာ မေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။
- ဘက်ထရီများ၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးနှင့် ဘက်ထရီဓာတ်အားသုံး ရေဒီယိုတစ်လုံး လက်ဝယ်ရှိထားပါ။
- အကယ်၍ ဓာတ်အားသည် အချိန်ကာလ ရှည်ရှည်ကြာကြာ ပြတ်တောက်မည်ဟု မျှော်မှန်းထားပါက အပြင်တွင် အေးနေလျှင် ခိုလှုံရာဌာနတစ်ခု တစ်နေရာရာတွင် ရှာပါ။ အလွန်အမင်း နောက်ကျသွားသည်အထိ မစောင့်ပါနှင့်။ ခိုလှုံရာနေရာ အချက်အလက်များရရှိရန် ဗားမောင့် 2-1-1 (Vermont 2-1-1) ကို ခေါ်ဆိုပါ။
- ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုအကြောင်း အစီရင်ခံရန် သင်၏ ဓာတ်အားပေးကုမ္ပဏီကို ခေါ်ဆိုပါ။
- ပြုတ်ကျသည့် ဓာတ်အားလိုင်းများ သို့မဟုတ် ဓာတ်အားပေးပိုင်ယာတစ်ခုနှင့် ထိနေသည့် အရာတစ်ခုခုကို ထိခြင်းက ဓာတ်လိုက်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ၎င်းတို့ကို ဘယ်တော့မျှ မထိပါနှင့်။ ဓာတ်အားလိုင်းအားလုံးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ် ဝင်နေသည်ဟု သဘောထားပါ။
- နွေးထွေးအောင်နေပါ။ အကယ်၍ အေးပါက သင့်ဦးခေါင်း၊ လက်များနှင့် ခြေထောက်များကို အုပ်ကာထားပါ။ ထူထူတစ်ထပ်တည်းထက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အဝတ်အစား အလွှာများများက ပိုကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်လေ့ရှိပါသည်။
- သင် အသင့်ပြင်ဆင်ထားကြောင်း သေချာစေရန် အရေးပေါ် အထောက်အပံ့အားလုံးနှင့် ကိရိယာများ၏ နေရာကိုသိထားပြီး စစ်ဆေးထားပါ။ တံခါးဆက်တိုက်ပိတ်ထားပါက အစားအစာသည် အပြည့်ဖြည့်ထားသည့် ရေခဲခန်းအတွင်း 36 နာရီမှ 48 နာရီထိ အေးခဲနေနိုင်ပါသည်။ ရေခဲခန်းကို တစ်ဝက်သာ ဖြည့်ထားပါက



အစားအစာသည် 24 နာရီအထိ ခံပါသည်။ အသားက မီးဖုတ်ထားသည့်အစားအစာများထက် ပိုကြာကြာခံပါသည်။ လိုအပ်သည့်အခါမှလွဲ၍ သင်၏ ရေခဲခန်း သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာကို ဓာတ်အားပြတ်တောက်ချိန်တွင် မဖွင့်ရန်ကြိုးစားပါ။

- ဓာတ်အား ပြန်လာချိန်တွင် အလိုအလျောက်ပွင့်သွားမည့် အသုံးအဆောင်များကို ကြိုးဖြုတ်ထားပါ သို့မဟုတ် ခလုတ်ပိတ်ထားပါ။
- ယင်းအတွင်း မီးလင်းဖိုများ၊ လျှပ်စစ်အားသုံး နေရာကွက် အပူပေးစက်များ၊ အဲကွန်းများ၊ လျှပ်စစ်အားသုံး အမျိုးစုံပါသည့်မီးဖိုများ၊ ရေအပူပေးစက်များနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်များ ပါဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ အသုံးအဆောင် အများအပြား တစ်ချိန်တည်းပွင့်ပါက ဆားကစ်ကို ဝန်ပိုသွားစေနိုင်ပါသည်။
- လေထုတ်ပိုက်မပါသည့် ရေနံဆီသုံး နေရာကွက် အပူပေးစက်ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- သင့်အိမ်ကို အပူပေးရန် ဂက်စ်သုံး အမျိုးစုံပါသည့်မီးဖိုကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- အကယ်၍ သင်သည် မီးစက်တစ်လုံး အသုံးပြုနေပါက ၎င်းကို အပြင်ဖက်တွင်သာမောင်းနှင်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ အလိုအလျောက် လေထုတ်ထားသည့် မီးစက်က ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက် (CO) အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကို ဦးတည်စေနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ မီးစက်ကို အသေအချာတပ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ - အသေအချာမတပ်ဆင်ထားသည့် မီးစက်တစ်လုံးက ဓာတ်အားပေးလိုင်းတွင်းသို့ ဓာတ်အားပြန်ဝင်စေနိုင်ပြီး လျှပ်စစ်ဝန်ထမ်းများအား ဓာတ်လိုက်မည့်အန္တရာယ် ကျရောက်စေပါသည်။

**ရေကြီးခြင်းများ**

2011 ခုနှစ်အတွင်း အပူပိုင်းမုန်တိုင်း Irene ကြောင့် သမိုင်းတွင်စေသည့် ဘေးဒုက္ခဖြစ်ခဲ့သည့်အတိုင်း ရေကြီးခြင်းက Vermont (ဗားမောင့်) တွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သလို ဖြစ်လည်းဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဆောင်းရာသီနှင့် နွေဦးရာသီအတွင်း အလျှင်အမြန် ရေခဲအရည်ပျော်ခြင်းနှင့် ရေခဲများ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ နှင့် နွေရာသီနှင့် ဆောင်းဦးရာသီအတွင်း မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်းတို့က မြစ်များနှင့် ချောင်းများကို ပြည့်လျှံစေပြီး ၎င်းတို့၏ဘောင်များမှ ကျော်၍လျှံကျစေပါသည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် ရေကြီးခြင်းအတွက် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန် အသက်တမျှအရေးကြီးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ရေကြီးမှုဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ်များ**

- ရေကြီးမှု စောင့်ကြည့်ချက် - ရေကြီးနိုင်ပါသည်။ စောင့်ကြည့်ချက်များကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုမတိုင်မီ 12 နာရီမှ 36 နာရီ ကြို၍ နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု (NWS) မှ ထုတ်ပြန်ပေးပါသည်။
- ရုတ်တရက် ရေကြီးမှု စောင့်ကြည့်ချက် - ရုတ်တရက် ရေကြီးနိုင်ပါသည်။ ကုန်းမြင့်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကြိုတင်သတိပေးချက်မရှိဘဲ ရုတ်တရက် ရေကြီးခြင်းနိုင်ပါသည်။
- ရေကြီးမှု ကြိုတင်သတိပေးချက် - ရေကြီးနေသည် သို့မဟုတ် မကြာမီ ရေကြီးတော့မည်။ အကယ်၍ စွန့်ခွာထွက်ပြေးပါဟု အကြံပြုပါက ချက်ချင်းစွန့်ခွာထွက်ပြေးပါ။

- ရုတ်တရက် ရေကြီးမှု ကြိုတင်သတိပေးချက် - ရုတ်တရက် ရေကြီးမှု ပေါ်ပေါက်နေပါသည်။ ကုန်းမြင့်နေရာကို ချက်ချင်းရှာဖွေပြီး မြစ်များ၊ ချောင်းများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။

**ရေကြီးချိန် ဘေးကင်းရှင်းရေး အကြံဉာဏ်များ**

- ရေကြီးမှုနှင့် သင်ကြိုတွေ့ရပါက ယင်းရေအတွင်း လမ်းဖြတ်လျှောက်ရန် သို့မဟုတ် ကားဖြတ်မောင်းရန် ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားပါနှင့်။
- မီဒီယာ အစီရင်ခံချက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- သင်၏အိမ်ခြံမြေသည် ရေကြီးလွယ်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသည့် နေရာတစ်ခုတွင် ရှိမရှိ ဒေသခံအရာရှိများကို မေးမြန်းပါ။ ရေကြီးလွင်ပြင်မြေပုံများကို မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် မြို့တော်ခန်းမ အများစုတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ဒေသန္တရနှင့် ပြည်နယ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အရာရှိများ ပြောသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့၏ညွှန်ကြားချက်များကို ချက်ချင်းလက်ငင်းပုံစံမျိုးဖြင့် လိုက်နာပါ။
- ရေကြီးရာမှ စွန့်ခွာထွက်ပြေးရန် အကောင်းဆုံးလမ်းကြောင်းများ၊ အလားအလာရှိသည့် လူထု ခိုလှုံရာနေရာများနှင့် ကုန်းမြင့်တွေ့နိုင်သည့် နေရာများကို သိထားပါ။ ရုတ်တရက်ရေကြီးမှုအတွင်း ကုန်းမြင့်နေရာကို ခြေကျင်လျှောက်၍ မြန်မြန်ရှာဖွေရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်အိမ် အဆင်သင့်ဖြစ်နေကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ပျက်စီးနိုင်သည့် အသုံးအဆောင်များနှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို မြှင့်ထားခြင်းဖြင့် အကန့်အသတ်ရှိသော မြေအောက်ထပ် ရေကြီးခြင်းကြောင့် ပျက်ဆီးမှုနည်းပါးအောင်လုပ်ပါ။
- သင့်အိမ်တွင်းနှင့် အိမ်ပြင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ ဖန်တီးမည့် လောင်စာဆီတိုင်ကီများ ရေဖြင့်ပျော်ပါမသွားကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းတို့ကို ကျောက်ချထားပါ။
- ရေတည်မြဲနေချိန်၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ ပြုတ်ကျနေချိန် သို့မဟုတ် သင် စွန့်ခွာထွက်ပြေးခြင်း မပြုမီတွင် သင့်အိမ်သို့အဝင် လျှပ်စစ်ပိတ်ခတ်ပိတ်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဂက်စ်နှင့် ရေ ပုံပိုးရေးခလုတ်များကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ပိတ်ပုံအကြောင်း သိထားပါ။
- ရေကြီးမှု အာမခံအကာအကွယ်အကြောင်း ဆွေးနွေးရန် သင်၏ အာမခံအေးဂျင့် သို့မဟုတ် ဒေသခံအစိုးရကို ဆက်သွယ်ပါ။ အိမ်ပိုင်ရှင်အတွက် ပုံမှန် အာမခံပေါ်လစီများအောက်တွင် ရေကြီးမှုကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို မကာကွယ်ပေးပါ။

ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များ ရရှိရန် [www.weather.gov/safety/flood](http://www.weather.gov/safety/flood) ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

**အလွန်အကျူး ပူပြင်းခြင်း**

ပူပြင်းခြင်းက ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အလွန်တရာပူပြင်းသော နေရက်များတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်က အန္တရာယ်ကြီးစွာ မြင့်တက်နိုင်ပြီး အပူရှိန်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အပူကြောင့်လေဖြတ်ခြင်း (၎င်းတို့သည် အသက်အန္တရာယ်ကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်ပြီး အရေးပေါ် ကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ပါသည်) အပါအဝင် အပူရှိန်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်နာမကျန်းမှုအန္တရာယ်များ ကြီးကြီးမားမား ကျရောက်စေပါသည်။

အဆိုပါအချိန်များ အတောအတွင် သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ ဘေးကင်းစေရန်အတွက် အေးမြအောင်ထားရန် အဆင့်များလုပ်ဆောင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အလွန်အကျူး ပူပြင်းခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ -

- အေးမြအောင်နေပါ။ အမိုးအကာအတွင်း၊ အဲကွန်းဖွင့်ထားသောနေရာ (ဖြစ်နိုင်ပါက) သို့မဟုတ် မြေအောက်ခန်းများ သို့မဟုတ် အဲကွန်းဖွင့်ထားသည့် အများသုံး အဆောက်အဦများ (ဥပမာ - စာကြည့်တိုက်၊ ဈေးဝယ်စင်တာ) ကဲ့သို့သော အေးမြသည့် နေရာများတွင် နေပါ။ ပေါ့ပါးပြီး အရောင်ဖျော့ဖျော့ ခပ်ပွပွ အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။
- သင့်အိမ်ကို အေးမြအောင်ထားပါ နံနက်ခင်းနှင့် နေ့လည်ခင်း နေရောင်ကို ရှောင်ရှားရန် အရောင်နုနု နေကာများကို ဆွဲချပါ။ အပြင်ဖက်တွင် အတွင်းဖက်ထက် ပို၍ပူသည့် နေအချိန်တွင် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားပါ။ မီးဖို၊ မီးသင်းဖိုနှင့်၊ အခြား အပူထုတ်လွှတ်သည့် အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။
- ရေဓာတ်ပြည့်အောင် နေပါ။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန် သို့မဟုတ် ပြင်ပနေရာများ၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ချိန်များတွင် ပုံမှန်ထက်ပို၍ ရေသောက်ပါ။
- တက်တက်ကြွကြွရေသောက်ပါ - သင် ရေဆာချိန်အထိ မစောင့်ပါနှင့်။ အရက်သေစာနှင့် ကေဖင်းဓာတ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပြောသည်ကို နားထောင်ပါ။ သက်သက်သာသာနေပါ။ ပြင်ပအလုပ်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လျော့ချပြီး ယင်းသို့သော လှုပ်ရှားမှုများကို ရက်တစ်ရက်၏ အေးမြသောအပိုင်းများ အတွင်းသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ နေထိုင်မကောင်းဟု သင်ခံစားရပါက အကူအညီတောင်းပါ။ မူးမိုက် သို့မဟုတ် အားနည်းသည်ဟု သင်ခံစားရပါက သင်လုပ်နေသည့်အရာကို ရပ်လိုက်ပါ။ ပူပြင်းမှုက ရှိလက်စ နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ပို၍ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။
- သူစိမ်းတစ်ဦးလို မနေပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် သင်ချစ်ရသူများနှင့် အိမ်နီးချင်းများသည် အသက်အရွယ်ကြီးပါက သို့မဟုတ် နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေရပ်များရှိပါက မေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။
- အချက်အလက် အဆက်မပြတ်ရယူနေပါ။ ဒေသန္တရ မိုးလေဝသနှင့် သတင်းအစီရင်ခံစာများကို စောင့်ကြည့်ပြီး နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသ ဝန်ဆောင်မှုအား [www.weather.gov](http://www.weather.gov) တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

**အရေးကြီးသော တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ**

နယူးအင်္ဂလန် အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေး အရေးပေါ် ဟော့တ်လိုင်း - 800-222-1222

Vermont (ဗားမောင့်)ပြည်နယ် ရဲဌာနချုပ် - 800-862-5402

နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသ ဝန်ဆောင်မှု ဘာလင်တန် (National Weather Service Burlington) - 802-862-2475

နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသ ဝန်ဆောင်မှု အယ်လ်ဘနီ (National Weather Service Albany) - 800-239-2123

ပြည်ထောင်စု အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲရေး အေဂျင်စီ (FEMA) - အစားအစာ အာမခံဆိုင်ရာ အချက်အလက် - 800-964-1784

Vermont 2-1-1 (အသိုင်းအဝိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်နှင့် လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းမှု) - 211 သို့မဟုတ် 866-652-4636

အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ - 800-464-6692