

အောက်ပါ အချက်အလက်များသည် မူရင်းဂျပန်ဘာသာ စာသားကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မလေ ၂၀ ရက်နေ့မှ **ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်အရ ခိုလှုံခြင်း**
ခိုလှုံရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပေးတော့မည်မဟုတ်ပါ။

သတိပေးအဆင့်	ခိုလှုံရန် သတင်းအချက်အလက် အသစ်	ခိုလှုံရန် သတင်းအချက်အလက် ရရှိမှု ယခင်ဝန်ခံ
5 ဘေးအန္တရာယ် မမြဲမြာမှု/ မမြဲမြာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များ	အရမ်းပေါ့ လိုခြင်း ※1 ဆောင်ရွက်ချက်များ	ဘေးအန္တရာယ်မမြဲမြာမှု သတင်းအချက်အလက်များ မမြဲမြာမှုကို အထည့်မပြင်သည့်နှင့် ထုတ်ပေးခြင်း
~~~~~သတိပေးအဆင့် ၄ ရောက်သည်နှင့် ခိုလှုံရန် ပြင်ဆင်ပါ~~~~~		
<b>4</b> ဘေးအန္တရာယ် မမြဲမြာနိုင်ခြင်းမရှိ	<b>ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက် ※2</b>	• ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားခြင်း (အရမ်းပေါ့) • ခိုလှုံရန် တိုက်တွန်းခြင်း
<b>3</b> ဘေးအန္တရာယ် မမြဲမြာနိုင်ခြင်း	<b>သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံခြင်း ※3</b>	ခိုလှုံရန် ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုဘဲ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အခြားအရပ်အလှယ်ခြေစင်ရောက်မှု ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်စုသည်တို့ကို စောင့်ဆိုင်းခြင်းအထက် အကဲဖြတ်ခြင်း
<b>2</b> ရာသီဥတု ပုံမှန်ဆိုးရွားလာခြင်း	မိုးသည်ထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒဏ်ခံရခြင်း၊ မြေတက်ခြင်းအတွက် အကဲဖြတ်ချက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)	မိုးသည်ထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒဏ်ခံရခြင်း၊ မြေတက်ခြင်းအတွက် အကဲဖြတ်ချက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)
<b>1</b> ရာသီဥတု ပုံမှန်ဆိုးရွားလာခြင်း	သတိပေးချက်များ မပြုမူနိုင်ခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)	သတိပေးချက်များ မပြုမူနိုင်ခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)

မှတ်ချက် ၁- သတိပေးအဆင့် 5 ကို အမြဲတစေ ထုတ်ပြန်ခြင်း မရှိပါ။ ဥပမာ စည်ပင်သာယာရေး အာဏာပိုင်များသည် ဘေးအန္တရာယ်၏ အခြေအနေကို တိကျစွာ လက်လှမ်းမီ သိရှိနိုင်ခြင်း မရှိ၍ ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် ၂- ယခင်စနစ်အတိုင်း ခိုလှုံရန် တိုက်တွန်းချက် ထုတ်ပြန်သည့် အချိန်နှင့် တပြိုင်နက် ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်ကို ထုတ်ပြန်မည်။

မှတ်ချက် ၃- သတိပေးအဆင့် 3 သည် သက်ကြီးရွယ်အိုစသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနှင့် မိမိတို့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုများကို စတင်ပြောင်းလဲနိုင်ရန် သို့မဟုတ် လိုအပ်ပါက ခိုလှုံနိုင်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် မိမိတို့ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်နိုင်သည့် ခံစားမှုမျိုး ရရှိပါက မိမိတို့ဘာသာ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

- သတိပေးအဆင့် 5 ဆိုသည်မှာ ခိုလှုံရန် ပြောင်းရွှေ့မှု မပြုနိုင်တော့သည့် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။  
**သတိပေးအဆင့် 5 အရမ်းပေါ့ လိုခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များ ထုတ်ပေးသည့် အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုနိုင်။**
- ခိုလှုံရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပေးတော့မည်မဟုတ်ပါ။  
**ယခုမှစ၍ သတိပေးအဆင့် 4၊ ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်ရသည်နှင့် အနုတရားရရှိသည့် နေရာများမှ နထိုင်သူအားလုံး ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံသင့်သည်။**
- သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများသည် ခိုလှုံရန် အချိန်ပို၍ လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် **သတိပေးအဆင့် 3၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက် ရသည်နှင့် အနုတရားရရှိသော နေရာများမှ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံသင့်သည်။**

**"ခိုလှုံ့ရန်" မည်သည့်အရာများ ပြောသင့်ပါသလဲ။**

ခိုလှုံ့ခင်းသည် မူလတန်းကျောင်း/ ဂျန်နာ အထက်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကွန်မင်္ဂရီစင်တာ စသည်တို့ထံ ရိုးရိုး ပြောင်းရွှေ့ခင်းထက် ပိုမိုရုပ်တွေးပါသည်။

"ခိုလှုံ့ခင်း" သည် အနုတရားမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခင်းကို ဆိုလိုသည်။

ပြောရသည့် အဆင့် ၄ ဆင့် ရှိပါသည်။

**ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ**  
စီစဉ်သတ်မှတ်ထားသည့် ခိုလှုံ့ရန်နေရာတွင် ခိုလှုံ့ပါ။

မိမိနှင့် သယ်ဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ ပါးစပ်နှင့်အခင်းစဉ်များ ပိုသတ်ဆေးရမည့် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ခြေညှပ်မိနပ်များ စသည်

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ခိုလှုံ့ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြောဆိုထားရမည်။

မှတ်ချက်- နေရာလုံခြုံမှုရှိမှုကို ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးပါ။

**ဆွမ်းသုံးမဟုတ် အသိမိတ်ဆွေ၏ လုံခြုံစွာ အိမ်တွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ခိုလှုံ့ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြောဆိုထားရမည်။

မှတ်ချက်- နေရာလုံခြုံမှုရှိမှုကို ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးပါ။

**ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ချိန်တွင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ကြိုတင်ဆုံးမ ငြိမ်းစားပါ။**

**လုံခြုံစွာ ဟိုတယ်၊ တည်းခိုခန်း စသည်တို့တွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက် ချိန်တွင် ခိုလှုံ့ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြောဆိုထားရမည်။

ပုံမှန်တည်းခိုသည့် အဖိုးအခပေးရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။ ကြိုတင်၍ အခန်းမှာယူပါ။

**အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် နေထိုင်ပါ။**

အဆောက်အဦးအတွင်းပိုမိုသော "အနုအေးထား ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ မိမိ၏ ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သည်။

မှတ်ချက်- မပြင်ဆင်သည့် အနုအေးထားရှိပါက အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် တည်းခိုနေရာချခင်း မပြုသင့်ပါ။

**"အနုအေးထား ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက ရေကန်မြို့မမြို့နယ်အချိန်ပင်လျှင် အဆောက်အဦးအတွင်း ခိုလှုံ့ရန် မဖြစ်နိုင်ပါသည်။**

**၀ သင့်အိမ်သည် အိမ်များပါကြွပျက်စီးနိုင်သည့် ရလေ့မိုးမိုးနိုင်သည့် ယူဆရသော နေရာတွင် မတည်ရှိခြင်း။**  
(တည်ရှိလျှင်...)

ပျဉ်ထောင်အိမ်များသည် ရေစီးဆင်းမှု အရှိန်မငြိမားသော ကြောင့် ပြင်ဆင်နိုင်သည်။

မပြင်ဆင်ပါက ပျက်စီးသော ကြောင့် သင့်အိမ်တစ်ခုလုံး မျှော့ပါသွားနိုင်သည်။

**၀ သင့်အိမ်သည် ရလေ့မိုးမိုးနိုင်သည့် အမှတ်ထက် အမဲဖြင့်ရှိခြင်း။**

အထက်အထပ်	5-10 မီတာ (ရေအမှတ်- တက်လာသော အထပ် - စတုတ္ထအထပ် အထိ အမဲဖြင့်အခြေခံထား)
တတယ်အထပ်	3-5 မီတာ (ရေအမှတ်- တက်လာသော အထပ် - ဒုတိယအထပ်အထိ အခြေခံထား)
တတယ်အထပ်	0.5-3 မီတာ (ရေအမှတ်- ပထမအထပ် အထပ် - ဒုတိယအထပ်အထိ အခြေခံထား)
အောက်အထပ်	0.5 မီတာ (ရေအမှတ်- ပထမအထပ် အထပ်အထိ အခြေခံထား)

**၀ ရေ/ရိက္ခာစသည်ရှိပါပြုရကျသွားသည်အထိ နေထိုင်သည့် အနုအေးထားရှိခြင်း။**  
(ထိုသို့မဟုတ်လျှင်...)

ရေ၊ ရိက္ခာ၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ လုံလောက်အောင် ရရှိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရန်လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်၊ ဂတ်စ်၊ ရေနှင့် အိမ်စာစသည်အရာများ အသုံးပြုမရဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။

မှတ်ချက်- ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် ၀ အိမ်များ ပျက်စီးနိုင်ခြင်းရှိသည့် ရလေ့မိုးမိုးနိုင်သည့် ယူဆရသော နေရာနှင့် ၀ ရေကျသွားမည့်အချိန် (ရလေ့မိုးမိုးမှု ကြေညိုမှု) စသည်တို့ကို မပြောဆိုဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ စည်းပင်သာယာရေး အာဏာပိုင်အဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

မိုးပြင်းထန်စွာ ရွာသွန်းနေချိန်တွင် အပြင်ထွက်ခြင်းသည် ကားဖြင့်ဆိုလျှင်ပင် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ကားပေါ်တွင် မဖြုတ်မနေ ညအိပ်ရမည်ဆိုပါက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထူးဂရုပြုစစ်ဆေးခြင်း စသည်ဖြင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုတွင် ပိတ်မိမနေစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။