

အောက်ပါ အချက်အလက်များသည် မူရင်းဂျပန်ဘာသာ စာသားကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

# ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မလေ ၂၀ ရက်နေ့မှ

သတိပေးအဆင့် 4

## ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်အရ ခိုလှုံ့ခင်း

### ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပန်ြတော့မည်မဟုတ်ပါ။

သတိပေးအဆင့်	ခိုလှုံ့ရန် သတင်းအချက်အလက် အသစ်	ခိုလှုံ့ရန် သတင်းအချက်အလက် ရရှိမှု ယခင်စနစ်
5	ဘေးအန္တရာယ် မပြေပျောက်မီ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် အရပေးပေါ် လုံခြုံရေး ※1 ဆောင်ရွက်ချက်များ	ဘေးအန္တရာယ်မပြေပျောက်မီ သတင်းအချက်အလက်များ မပြေပျောက်မီ အတည်ပန်ြင်သည့်နှင့် ထုတ်ပန်ြသည့်
~~~~<သတိပေးအဆင့် ၄ ရောက်သည်နှင့် ခိုလှုံ့ရန် ပန်ြဆင်ပါ>~~~~		
4	ဘေးအန္တရာယ် မပြေပျောက်ခင် ဖြစ်ပွားမှု ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် ※2	ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားခြင်း (အရပေးပေါ်)
3	ဘေးအန္တရာယ် မပြေပျောက်ခင် သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံ့ခင်း ※3	ခိုလှုံ့ရန် ပြင်ဆင်မှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အခြားအထူးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လိုအပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်စသည်တို့ကို စတင်ခိုလှုံ့ခင်းအတိုက် အကျဉ်းပြုခြင်း
2	ရာသီဥတု ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကျခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒီရေလှိုင်း မပြတ်တိုင်းတိုအတွက် အကျဉ်းချက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဌာန)	မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကျခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒီရေလှိုင်း မပြတ်တိုင်းတိုအတွက် အကျဉ်းချက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဌာန)
1	ရာသီဥတု ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း သတိပေးချက်များ မပြေပျောက်ခင် (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဌာန)	သတိပေးချက်များ မပြေပျောက်ခင် (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသဆိုင်ရာ ဌာန)

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

မှတ်ချက် ၂- ယခင်စနစ်အတိုင်း ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက် ထုတ်ပန်ြသည့် အချိန်နှင့် တပြိုင်နက် ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်ကို ထုတ်ပန်ြမည်။

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

သတိပေးအဆင့် 5 ဆိုသည်မှာ ခိုလှုံ့ရန် ပန်ြောင်းရမှုမှ မပွန်ြပန်ြနိုင်တော့သည့် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။  
သတိပေးအဆင့် 5 အရပေးပေါ် လုံခြုံရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ ထုတ်ပန်ြသည့် အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုနိုင်။

ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပန်ြတော့မည်မဟုတ်ပါ။  
 ယခုမှစ၍ သတိပေးအဆင့် 4၊ ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်ရသည်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသည့် နရောများမှ နထိုင်သူအားလုံး ပန်ြောင်းရမှုခိုလှုံ့သင့်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများသည် ခိုလှုံ့ရန် အချိန်ပို၍ လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် သတိပေးအဆင့် 3၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် ရသည်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော နရောများမှ ပန်ြောင်းရမှုခိုလှုံ့သင့်သည်။



**"ခိုလှုံရန်" မည်သည့်အရာများ ပြုလုပ်သင့်ပါသလဲ။**

ခိုလှုံခင်းသည် မူလတန်းကျောင်း/ ဂျန်နယ် အထက်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကွန်မဏ္ဍိတီဝင်တာ စသည်တို့ထံ ရိုးရိုး ပြောင်းရွှေ့ခြင်းထက် ပိုမိုရုပ်ထွေးပါသည်။  
"ခိုလှုံခင်း" သည် အနုတရားမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။  
ပြုလုပ်ရသည့် အဆင့် ၄ အင့် ရှိပါသည်။



**ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ**  
စီစဉ်သတ်မှတ်ထားသည့် ခိုလှုံရန်နေရာတွင် ခိုလှုံပါ။

**ဆွမျိုး သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွ၏ လုံခြုံရေး အိမ်တွင် ခိုလှုံပါ။**

မိမိနှင့် သယ်ဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ ပါးစပ်နှင့်အခေါင်းစည်းများ ပိုးသတ်ဆေးရည် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ခြေညှပ်ဖိနပ်များ စသည်

မူလတန်းကျောင်း/ ဂျန်နယ် အထက်တန်းကျောင်း  
ကျေးဇူးတင်စာ

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ခိုလှုံရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

မှတ်ချက်- နေရာလုံခြုံမှုရှိမှုကို ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးပါ။

ဆွမျိုး/ အသိမိတ်ဆွ၏ အိမ်

**ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ချိန်တွင် မည်သို့ပြုမည်ကို ကြိုတင်ဆုံးမ ငြှထားပါ။**

**လုံခြုံရေး ဟိုတယ်၊ တည်းခိုခန်း**  
စသည်တို့တွင် ခိုလှုံပါ။

**အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် နေထိုင်ပါ။**

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက် ချိန်တွင် ခိုလှုံရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင် ဆင်ထားရမည်။

ဟိုတယ်

ပုံမှန်တည်းခိုသည့် အဖိုးအခပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကြိုတင်၍ အခန်းမှာယူပါ။

တည်းခိုခန်း

အောက်တွင်ရှင်းပြထားသော "အနုအေးထား ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက ရကောဗြဟ္မစားနပ်ရိက္ခန်ပင်လျှင် အဆောက်အဦးအတွင်း ခိုလှုံရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိ၏ ဘေးအန္တရာယ်ပြုမြင်ပုံတွင် စစ်ဆေးရန်လိုသည်။

မှတ်ချက်- မပြုနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် တည်းခိုနေရာချခင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အပြင်ဆုံး ရလေ့မ်းမိုးနိုင်ခြေရှိသည့်အမှတ်

ခိုနေရာက လုံခြုံမှုရှိ

**"အနုအေးထား ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက ရကောဗြဟ္မစားနပ်ရိက္ခန်ပင်လျှင် အဆောက်အဦးအတွင်း ခိုလှုံရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။**

**၀ သင့်အိမ်သည် အိမ်များပါပြုလုပ်စီစဉ်သည့် ရလေ့မ်းမိုးနိုင်သည့်ဟု ယူဆရသော နေရာတွင် မတည်ရှိခြင်း။**  
(တည်ရှိလျှင်...)

ပျံ့ထောင်အိမ်များသည် ရလေ့မ်းဆင်းမှု အရှိန်မပြင်းမာသော ကြောင့် ပို၍ နိုင်ပါသည်။

မပြုပြင်ပြုပြင်ပါက အဆောက်အဦးအတွင်း ခိုလှုံရန် သင့်အိမ်တစ်ခုလုံး ဖျက်သိမ်းနိုင်ပါသည်။

**၀ သင့်အိမ်သည် ရလေ့မ်းမိုးနိုင်သည့် အမှတ်ထက် အမပြုတွင် ရှိခြင်း။**

တတယ်ထပ် အထက်ထပ်	<b>5-10 မီတာ</b> (ရလေ့မ်းမိုး- တတယ်ထပ်အဆင့် အထပ် - တောတူအဆင့် အထပ်အရှိန်အထပ်)
၁-တယ်ထပ်	<b>3-5 မီတာ</b> (ရလေ့မ်းမိုး- တတယ်ထပ်အဆင့် အထပ် - အိမ်အဖုံးအရှိန်အထပ်)
၀-တယ်ထပ်	<b>0.5-3 မီတာ</b> (ရလေ့မ်းမိုး- ပထမအဆင့် အထပ် - အိမ်အဖုံးအရှိန်အထပ်)
မထယ်အထက်	<b>0.5 မီတာအထက်</b> (ရလေ့မ်းမိုး- ပထမအဆင့် အထပ်အထက်)

**၀ ရေ/ရိက္ခာစာစသည်ရှိပြီး ရကျေသွားသည်အထိ နေနိုင်သည့် အနုအေးထားရှိခြင်း။**  
(ထိုသို့မဟုတ်လျှင်...)

ရေ၊ ရိက္ခာစာ၊ ဆေးဝါး၊ စသည်တို့ လုံလောက်အောင် ရရှိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်၊ ကတ်စ်၊ ရေနှင့် အိမ်သာစသည်အရာများ အသုံးပြုမှုမရဘဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



မှတ်ချက်- ဘေးအန္တရာယ်ပြုမြင်ပုံတွင် ၀ အိမ်များ ပြုပြင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ရလေ့မ်းမိုးနိုင်သည့်ဟု ယူဆရသော နေရာနှင့် ၀ ရကျေသွားမည့်အချိန် (ရလေ့မ်းမိုးမှု ကြိုတင်ခံနိုင်) စသည်တို့ကို မစပ်ပြားမှ မရှိခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စည်ပင်သာယာရေး အာဏာပိုင်အဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

မိုးပြင်းထန်စွာ ရွာသွန်းနေချိန်တွင် အပြင်ထွက်ခြင်းသည် ကားဖြင့်ဆို လျှင်ပင် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ကားပေါ်တွင် မဖြစ်မနေ ညှစ်အိပ်ရမည်ဆိုပါက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထူးဂရုပြုစစ်ဆေးခြင်း စသည်ဖြင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုတွင် ပိတ်မိမနေစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။