လျင်ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အဆောက်အဦပြင်ပတွင်ရှိနေလျှင်

၁။ အဆောက်အဦအတွင်းသို့ အလောတကြီး မဝင်ပါနှင့်။

၂။ မော်တော်ယာဉ် (သို့) ဘတ်စ်ကားအတွင်းတွင်ရှိနေလျှင် ကားကိုစက်သတ်ရပ်ထား၍ ကားအတွင်း၌ပင် ဆက်နေပြီး တံတားများ၊ အဆောက်အဦများနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။

၃။ ပြုတ်ကျသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများမှ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် ကင်းလွတ်စေရန် အဆောက်အဦ၊ ပါဝါလိုင်း၊ သစ်ပင်ကြီးများ၊ တံတားများ၊ လမ်းမီးတိုင်များ၊ လိုဏ်ခေါင်းများနှင့် ဝေးသောအရပ် မြေကွက်လပ်နေရာသို့ ရောက်ရှိရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

၄။ အကယ်၍ သင်သည် တောင်တန်း (သို့) မြင့်မားသော တောင်စောင်းအနီးတွင် ရှိနေပါက ရှောင်ရှားပါ။ မြေပြိုမှု၊ ကျောက်တုံးပြုတ်ကျမှုနှင့် အခြားအပျက်အစီး အကျိုးအပဲ့များကို သတိပြုပါ။

၅။ လှေ၊ သင်္ဘောဖြင့် ပင်လယ်တွင်းရောက်နေလျှင် လျင်ဘေးမှလွတ်ကင်းသော်လည်း လျင်လှုပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ- ဆူနာမီ) ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ

မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့
၁၉၉ (သို့) ၀၁ ၅၄၉၃၀၉

မီးသတ်ဌာန (ကယ်ဆယ်ရေး)
၁၉၁ (သို့) ၀၁ ၂၅၂၀၁၁

လူနာတင်ယာဉ်ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး
၁၉၂ (သို့) ၀၁ ၂၉၅၁၃၃

လျင်လှုပ်ခတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ရန်များ

၁။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပါ။ မိမိကိုယ်ကို အနာတရ ဖြစ်၊ မဖြစ်စစ်ဆေးပါ။

၂။ အပျက်အစီးများသောနေရာနှင့် ထိခိုက်မှုများသော အဆောက်အဦ နေရာများမှ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။

၃။ အကယ်၍ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးပျောက်နေလျှင်သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။

၄။ ချက်ချင်းအကူအညီလိုအပ်သော အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှလွဲ၍ ဆက်သွယ်ရေးကွန်ယက်ပြတ်တောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ မနိုင်ဝန်ထမ်းရသော ဆက်သွယ်ရေးကွန်ယက်ကြောင့် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဆောင်ရွက်မှုများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

၅။ အိမ်နီးနားချင်းများ (အထူးသဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်သူများ၊ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ) ကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ကူညီပေးပါ။

၆။ Application ၊ ရေဒီယို၊ တီဗွီ မှ လက်ရှိအခြေအနေ၏ တရားဝင် သတင်းအချက်အလက် ထုတ်ပြန်ချက်များကို နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

၇။ အဆောက်အဦ၏ အတွင်းပိုင်း၊ အပြင်ပိုင်း အပျက်အစီးနှင့်အက်ကွဲကြောင်းများ ရှိ/မရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ကြီးမားသောပျက်စီးမှုများရှိလျှင် ပြုပြုနိုင်သဖြင့် အဆောက်အဦ၏ အပြင်တွင်နေပါ။

၈။ ဂက်စ်၊ ရေ၊ မိလ္လာများယိုစိမ့်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၉။ နောက်ဆက်တွဲလျင်များ လှုပ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပြင်ဆင်ထားပါ။ တုန်ခါမှုများ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး ပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦများလည်း ပြိုကျနိုင်ပါသည်။

၁၀။ အနီးဆုံးအိမ်နီးချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုအတွေ့အကြုံအကြောင်း ပြောဆိုပါ။

လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ
မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန
www.ycdc.gov.mm
(အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)

ကိုလုံးတက္ကသိုလ်
ပထဝီဝင်ဌာန
www.geographie.uni-koeln.de/en/

ကိုလုံးရေကြီးမှုကာကွယ်ရေး စင်တာ

ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်းပညာအဖွဲ့

ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ်လျော့ချရေးကော်မတီ

မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန

မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟို ဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de

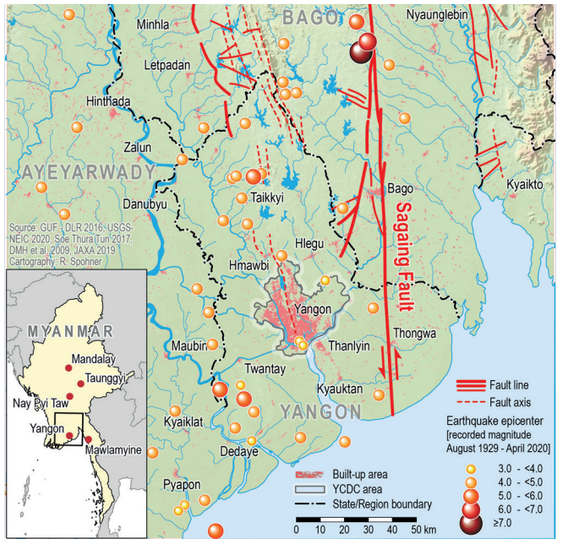
နိုဝင်ဘာလ ၂၀၂၀

SPONSORED BY THE
Federal Ministry of Education and Research

Funding No. 01LE1904A
Funding line of sustainable development of urban regions joint projects (NUR)
DLR Project Management Agency, Germany

RiskUrb Myanmar

လျင်အန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်



ရန်ကုန်၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ

ရန်ကုန်မြို့သည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း) တို့နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ရန်ကုန်မြို့သည် စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့၏ အနောက်ဘက် ကီလိုမီတာ (၃၀)တွင် တည်ရှိပြီး အနီးတစ်ဝိုက်တွင် တိုက်ကြီးပြတ်ရွှေ့၊ သန်လျင်ပြတ်ရွှေ့ ဒေးဒရဲ ပြတ်ရွှေ့အစရှိသည့် ပြတ်ရွှေ့ငယ်များ တည်ရှိသဖြင့် အနာဂတ်တွင် လျင်အန္တရာယ် အများဆုံးဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရပ်ဝန်းများအနက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် လျင်အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

ငလျင်လှုပ်ခြင်း

ငလျင်ဆိုသည်မှာမြေမျက်နှာပြင် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် တုန်ခါမှုဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ငလျင်သည် ကမ္ဘာမြေထုချပ်များအတွင်းရှိ ပြတ်ရွေ့များတစ်လျောက် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် မြေထုချပ်နှစ်ခု အချင်းချင်းထိစပ်အနားတစ်လျောက်ရှိ လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် အဓိက လှုပ်ခတ်နိုင်သကဲ့သို့ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် အာကာသမှ ဥက္ကာခဲကြီးများ ကမ္ဘာမြေပေါ်သို့ ကျခြင်းတို့ကြောင့်လည်း လှုပ်ခတ်နိုင်သည်။ ၎င်းအပြင် လူများ၏ ပယောဂ (ဥပမာ- မြေအောက်မိုင်းခွဲခြင်း၊ အဏုမြူ စမ်းသပ်ဖောက်ခွဲခြင်း၊ ဆည်သိုလှောင်ရေကြောင့် အောက်ခံကျောက်သားထု ဂုဏ်သတ္တိများ ပြောင်းလဲခြင်း စသည်များ) ကြောင့်လည်း ငလျင်လှုပ်နိုင်သည်။ ငလျင်လှုပ်လျှင် စက္ကန့်အနည်းငယ်မှ မိနစ်အနည်းငယ်အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပြီး အဓိကငလျင်ကြီးများ လှုပ်ခတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲငလျင်လှုပ်ခတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ငလျင်လှုပ်မည့်အချိန်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် မဖြစ်နိုင်၍ ကောလာဟလများကို မယုံကြည်ပါနှင့်။ အဆိုပါကောလဟလသတင်းများ ဖြန့်ဝေခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကျဉ်ပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည်သာ အရေးကြီးပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောဘေး - ငလျင်သည် လူကိုမသေစေပါ။ အိမ်ပြိုကျခြင်းကြောင့်သာ လူသေဆုံးနိုင်သည်။

ငလျင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် မြေပြိုခြင်း၊ ရွှံမီးတောင်များပေါက်ကွဲခြင်း၊ ဆူနာမီနှင့် ရေကြီးခြင်း၊ အဆောက်အဦများပျက်စီးခြင်း၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများပျက်စီးခြင်းကြောင့် မီးလောင်ခြင်းတို့ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ငလျင်ဒဏ်ခံခဲ့ရသော မင်းကွန်းပုထိုးတော်ကြီး

ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ။

၁။ သင်၏အိမ်ကြွံခိုင်မှုအတွက် တတ်ကျွမ်းသောပညာရှင်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။ ကြွံခိုင်မှုမရှိပါက ပြုပြင်ပါ။

၂။ သင်၏အိမ်အတွင်းရှိ ပရိဘောဂပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ဘီဒိုများ၊ နံရံကပ်စင်များစသည်) တို့ကိုနံရံတွင် ခိုင်ခန့်စွာ ချိတ်ဆက်ထားပါ။

၃။ လေးပင်သောပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ရေပူရေအေးစက်၊ ရေတိုင်ကီ၊ ပန်းအိုး၊ တီဗီ၊ မီးဆိုင်း စသည်) တို့ကို အမြင့်တွင်ချိတ်ဆွဲထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။ ချိတ်ဆွဲထားခဲ့လျှင်လည်း ခိုင်ခန့်စွာ ချိတ်ပါ။

၄။ အဆောက်အဦအတွင်းနှင့် အပြင်ရှိ ဝင်ပေါက်၊ ထွက်ပေါက်၊ လှေခါး၊ လျှောက်လမ်းစသည်များကို ရှင်းလင်းထားရမည်။ လေးပင်သောပရိဘောဂများ (သို့) နံရံကပ်စင်များသည် ပြုတ်ကျပြီး လမ်းပိတ်ဆို့နိုင်သဖြင့် ဝင်ပေါက် ထွက်ပေါက် အနီးတွင် မထားပါနှင့်။

၅။ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်း၊ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ်များ (Main switch) နှင့် ဂက်စ်အိုးများ၏ ခလုတ်များကို စစ်ဆေးထားပါ။

၆။ သင့်အိမ်တွင် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာကို သိထားရမည် (ဥပမာ- အသက်ကယ်တြိဂံဖြစ်နိုင်သောနေရာ၊ စားပွဲခုံအောက်၊ ကုတင်အောက်)

၇။ အလွယ်တကူ ဘေးကင်းရာသို့ လွတ်မြောက်ရောက်ရှိနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းနှင့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များကို လေ့လာမှတ်ထားရမည်။

၈။ သင်၏ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လူထုအခြေပြု အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများကို သိထားရမည်။ (ဥပမာ - မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့၊ မီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ ဆေးရုံ)

၉။ မိသားစုတိုင်းတွင် အရေးပေါ် စီမံချက်များကို တိုင်ပင်ရေးဆွဲထားရမည်။ ၎င်းနောက် မိသားစုအားလုံး သိရှိထားအောင် ဆောင်ရွက်ကာ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့်လည်း အရေးပေါ် စီမံချက်များကို အချင်းချင်း အသိပေးကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ မိသားစုဝင်များနှင့်လည်း လိုအပ်လျှင် နှစ်စဉ်လေ့ကျင့်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

၁၀။ ငလျင်လှုပ်သည့်အခါ မိသားစုဝင်များသည် တကွဲတပြားဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ပြန်လည်တွေ့ဆုံပြီး ဆက်သွယ်နိုင်မည့် ဘေးအန္တရာယ်ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပြင်ပနေရာအား ကြိုတင်သတ်မှတ် တိုင်ပင်ထားရမည်။

၁၁။ အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကိရိယာအိတ် (၃ရက်စာ) ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုအရေးပေါ်အိတ်သည်ရေစိုခံဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်ရန် မြင်သာသည့်နေရာတွင် ထားရှိရမည်။

၁၂။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို လေ့လာထားရန်နှင့် လိုအပ်သော ဆေးဝါးနှင့်ကိရိယာများကို ဆောင်ထားပါ။

ငလျင်လှုပ်နေစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်များ

ငလျင်ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အဆောက်အဦအတွင်းပိုင်းတွင်ရှိလျှင်

၁။ မိမိကိုယ်ကို မထိတ်လန့်စေရန် တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။

၂။ (၅)စက္ကန့်အတွင်း အဆောက်အအုံအပြင်သို့ ရောက်နိုင်ပါက ပြေးထွက်ပါ။ မရောက်နိုင်ပါက စားပွဲအောက် (သို့) အသက်ကယ်တြိဂံနေရာများတွင် ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း (ဝပ်၊ ကာ၊ ကိုင်) ပုံစံဖြင့်နေပါ။

ပုံ ၁ (ဝပ်)
(ခေါင်းနှင့်ကိုယ် ဝပ်ထားရမည်)

ပုံ ၂ (ကာ)
(ကာကွယ် ပုန်းလျှိုးနေပါ)

ပုံ၃ (ကိုင်)
(စားပွဲအောက် ဝင်၍ကိုင်ထားပါ)

၃။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိကြီးစွာထား၍ စောင့်ကြည့်ပါ။ ဒဏ်ရာမရစေရန် ပြတင်းပေါက်၊ မှန်တံခါး (သို့) ပြုတ်ကျရန် အလားအလာရှိသော ပစ္စည်းများမှ ဝေးဝေးနေပါ။

၄။ ခါတ်လေ့ခါး အသုံးမပြုဘဲ လေ့ခါးကိုသာ အသုံးပြုပါ။

၅။ မီးအသုံးပြုနေစဉ် လျှပ်စစ်ပါက မီးတောက် ငြိမ်းပါ။ မီးခလုတ်များကို ပိတ်ပါ။ ဂတ်စ်အိုး ခေါင်းများကို ပိတ်ထားပါ။

၆။ မြေပြင်တုန်ခါမှု ဖြစ်နေသေးလျှင် သင့်အိမ် အပြင်ဘက် မထွက်ပါနှင့်။ လက်ကျန်တုန်ခါမှုများပြီးသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။ အပြင်မထွက်မီ ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် စစ်ဆေးပါ။