

အောက်ပါ အချက်အလက်များသည် မူရင်းဂျပန်ဘာသာ စာသားကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

**၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ မလေ ၂၀ ရက်နေ့မှ ၄ သတိပေးအဆင့်**  
**ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်အရ ခိုလှုံ့ခြင်း**  
**ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပန်ြတော့မည်မဟုတ်ပါ။**


သတိပေးအဆင့်	ခိုလှုံ့ရန် သတင်းအချက်အလက် အသစ်	ခိုလှုံ့ရန် သတင်းအချက်အလက် ရရှိမှု ယခင်စနစ်
<b>5</b>	ဘေးအန္တရာယ် မြင့်မားမှု မြေဟောင်းမှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် <b>အရမ်းပေါ့ လိုခြင်း ※1 ဆောင်ရွက်ချက်များ</b>	ဘေးအန္တရာယ် မြင့်မားမှု သတင်းအချက်အလက်များ မြေဟောင်းမှုကို အတည်ပြုနိုင်သည့်နှင့် ထုတ်ပန်ြသည်
~~~~<သတိပေးအဆင့် ၄ ရောက်သည်နှင့် ခိုလှုံ့ရန် ပြင်ဆင်ပါ>~~~~		
<b>4</b>	ဘေးအန္တရာယ် မြင့်မားမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း <b>ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် ※2</b>	ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် (အရမ်းပေါ့) ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းခြင်း
<b>3</b>	ဘေးအန္တရာယ် မြင့်မားမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း <b>သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံ့ခြင်း ※3</b>	ခိုလှုံ့ရန် ပြင်ဆင်မှု သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အခြားသော အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည့် မူရင်းစာသည်တို့ကို စတင်ခိုလှုံ့ခြင်းအပေါ် အာဏာပြုခြင်း
<b>2</b>	ရာသီဥတု ပုံမှန်စွာ လာခြင်း မိုးသည်ထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကန်ပြဲခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒဏ်လှိုင်း ပြင်းထန်ခြင်းတို့အတွက် အာဏာပြုချက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိဌာနမှ)	ခိုလှုံ့ရန် မူရင်းစာသည် မှုန်တိုင်းဒဏ်လှိုင်း မြင်းထန်ခြင်း မှုန်တိုင်းဒဏ်လှိုင်း မှုန်တိုင်းဒဏ်လှိုင်း မှုန်တိုင်းဒဏ်လှိုင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိဌာနမှ)
<b>1</b>	ရာသီဥတု ပုံမှန်စွာ လာခြင်း သတိပေးချက်များ မြင့်မားမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိဌာနမှ)	သတိပေးချက်များ မြင့်မားမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိဌာနမှ)

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

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

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

- သတိပေးအဆင့် 5 ဆိုသည်မှာ ခိုလှုံ့ရန် ပြောင်းရွှေ့မှု မပြုနိုင်တော့သည့် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ သတိပေးအဆင့် 5 အရမ်းပေါ့ လိုခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များ ထုတ်ပန်ြသည့် အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းခြင်း မပြုနိုင်။
- ခိုလှုံ့ရန် တိုက်တွန်းချက်များကို ထုတ်ပန်ြတော့မည်မဟုတ်ပါ။ ယခုမှစ၍ သတိပေးအဆင့် 4၊ ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက်ရသည်နှင့် အနုတရာယ်ရှိသည့် နေရာများမှ နထိုင်သူအားလုံး ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ့သင့်သည်။
- သက်ကြီးရွယ်အို သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများသည် ခိုလှုံ့ရန် အချိန်ပို၍ လိုအပ်နိုင်သကားဖြင့် သတိပေးအဆင့် 3၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံ့ရန် ညွှန်ကြားချက် ရသည်နှင့် အနုတရာယ်ရှိသော နေရာများမှ ပြောင်းရွှေ့ခိုလှုံ့သင့်သည်။




**"ခိုလှုံ့ရန်" မည်သည့်အရာများ ပြုလုပ်သင့်ပါသလဲ။**

ခိုလှုံ့ခင်းသည် မူလတန်းကျောင်း/ ဂျန်နာ အထက်တန်းကျောင်း၊ သို့မဟုတ် ကွန်မဏ္ဍိတီစင်တာ စသည်တို့ထံ ရှိခိုး ပြောင်းရွှေ့ခင်းထက် ပိုမိုရုပ်ထွေးပါသည်။

"ခိုလှုံ့ခင်း" သည် အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခင်းကို ဆိုလိုသည်။

ပြုလုပ်ရသည့် အခင်း ၄ ဆင့် ရှိပါသည်။



**ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ စီစဉ်သတ်မှတ်ထားသည့် ခိုလှုံ့ရန်နေရာတွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

မိမိနှင့် သယ်ဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည် အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ခြေညှပ်မိန်းများ စသည်



**ဆွမ်းပွဲ သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွဲခေါ် လှုံ့ခင်း အိမ်တွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် ခိုလှုံ့ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

မှတ်ချက်- နေရာလုံခြုံမှုမရှိဘဲ ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် စစ်ဆေးပါ။



**ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ချိန်တွင် မည်သို့ပြုမူရမည်ကို ကြိုတင်ဆုံးမ ငြိမ်းစားပါ။**

**လှုံ့ခင်း ဟိုတယ်၊ တည်းခိုခန်း စသည်တို့တွင် ခိုလှုံ့ပါ။**

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက် ချိန်တွင် ခိုလှုံ့ရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို ကြိုတင်ပြင် ဆင်ထားရမည်။

ဟိုတယ်

တည်းခိုခန်း

ပုံမှန်တည်းခိုသည့် အမှီးအပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကြိုတင်၍ အခန်းမှာယူပါ။



**အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် နေထိုင်ပါ။**

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

အပေါ်ပြား၊ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်ခြေ ရှိသည့်အမှတ်

မှတ်ချက်- မပြင်ဆင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အဆောက်အဦးအတွင်းတွင် တည်းခိုနေရာချခင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဒုံးရောက လှုံ့ပြုတယ်



**"အနုအေးထား ၃ မျိုး" နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါက ရေကူးမြို့နယ်၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းနှင့် အဆောက်အဦးအတွင်း ခိုလှုံ့ရန် မဖြစ်နိုင်ပါသည်။**

**❶ သင့်အိမ်သည် အိမ်များ ပါကြည့်ပျက်စီးနိုင်သည့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် ယူဆရသော နေရာတွင် မတည်ရှိခြင်း။**  
(တည်ရှိလျှင်...)

ပျက်စီးဆုံးမမှု အချိန်မပြုမီ ဘေးအန္တရာယ် ရှိနေပါက ခြေညှပ်ပြန်နိုင်ပါသည်။

မပြုမီ ပြန်ကြည့်ပျက်စီးသော ကြောင့် သင့်အိမ်တစ်ခုလုံး ဖျက်ပါသွားနိုင်ပါသည်။



**❷ သင့်အိမ်သည် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် အမှတ်ထက် အမြင့်တွင် ရှိနေခြင်း။**

အဆောက်အဦးအတွင်း	5 - 10 မီတာ	(ရေအမှတ်- ထပ်ယာအဆင့် မထပ် - စတုဂံအဆင့်- ဝါးအမျိုးအစုံအဆင့်)
အထပ်အဆင့်	3 - 5 မီတာ	(ရေအမှတ်- အထပ်အဆင့် အထပ် - ဝါးအမျိုးအစုံအဆင့်)
အထပ်အဆင့်	0.5 - 3 မီတာ	(ရေအမှတ်- ယထာအဆင့် အထပ် - ဝါးအမျိုးအစုံအဆင့်)
အထပ်အဆင့်	0.5 မီတာအောက်	(ရေအမှတ်- ယထာအဆင့် အထပ်အဆင့်)

**❸ ရေ/ရိုက်ခတ်စသည်ရှိပါပြင် ရေကျသွားသည်အထိ နေထိုင်သည့် အနုအေးထားရှိခြင်း။**  
(ထိုသို့မဟုတ်လျှင်...)

ရေ၊ ရိုက်ခတ်၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ လိုလောက်အောင် ရရှိနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရန်ရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်၊ ဂတ်စ်၊ ရေနှင့် အိမ်သာစသည့်အရာများ အသုံးပြုမရဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါသည်။



မှတ်ချက်- ဘေးအန္တရာယ်ပုံပြင်တွင် ❶ အိမ်များ ပါကြည့်ပျက်စီးနိုင်ခြေရှိသည့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် ယူဆရသော နေရာနှင့် ❷ ရေကျသွားမည့်အချိန် (ရေလွှမ်းမိုးမှု ကြိုတင်) စသည်တို့ကို မတ်ပြားမှ မရှိခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စည်ပင်သာယာရေး အာဏာပိုင်အဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။

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