

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လမ်းညွှန်

မြန်မာဘာသာစကား



နာရာ စီရင်စု

မာတိကာ

ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း

၁

- မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း
- မိုးကြီးခြင်း/တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း
- မြေပြိုခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

၃

- လွတ်မြောက်ရာ နေရာကို သိခြင်း
- ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အကဲခတ်မှုများနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို စစ်ဆေးခြင်း
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားခြင်း
- ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ / အိမ်တွင် စုဆောင်းထားရမည့်ပစ္စည်းများ
- Anti-tip အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း

သာယာဝေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားပါက

၈

- မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း
- မိုးကြီးခြင်း/တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်တဲ့ အသုံးအနှုန်းများ

၁၁

【နောက်ဆုံးစာမျက်နှာ】 ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လက်ကမ်းစာစောင်

ပရင့်ထုတ်ပြီး သင့်တော်ရာ နေရာများတွင် ဖြည့်စွက်ပါ။
ခေါက်ပြီး ပိုက်ဆံအိတ်ထဲထည့်ထားပါ။ အမြဲဆောင်ထားပါ။

မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံတွေရဲ့ရင်းမြစ်- နာရာခရိုင်ထုတ် “Wagaya no Saigai Taisaku (ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း)” မှ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ရေလွှမ်းမိုးချိန်က ဓာတ်ပုံများ- ထန်ကာဝါ ကျေးရွာ (ဘယ်ဘက် အပေါ်)၊ အိုတိုချို၊ ဂိုဂျိုမြို့ (ညာဘက် အလယ်)

ဘေးအန္တရာယ် အခြေအနေများအတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်း စကားပြန်နဲ့ ဘာသာပြန်သူများကိုလည်း စုဆောင်းနေပါတယ်။



ထပ်ဆင့်အချက်အလက် အတွက် ဒီမှာဝင်ကြည့်ပါ → <https://www.pref.nara.jp/67810.htm>

ဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်း

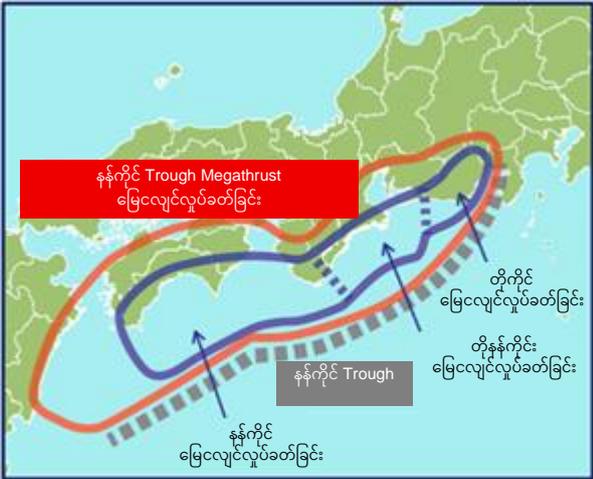
ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း၊ မိုးကြီးခြင်း/တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း စတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များစွာ ရှိပါသည်။ နာရာ စီရင်စုတွင်လည်း ဒီလို ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ရပါသည်။

ထိုသို့သော ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ထိခိုက်မှုကို လျှော့ချနိုင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်ပုံမှန် အခြေအနေတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားသောအခါတွင်လည်း အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းသည် တကယ်အရေးကြီးပါသည်။

● မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း

မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မြေကြီးတုန်လှုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ နာရာ စီရင်စုမှာ ဖြစ်ပွားသော မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းများသည် နယ်မြေကျဉ်းသော ဒေသမှာ ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ခတ်နိုင်ပါသည်။ ကြီးမားသော မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းတစ်ခု လှုပ်ခတ်ပါက အဆောက်အဦများ ပြိုကျကာ လူအများအပြား သေဆုံးဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။ လမ်းများ ပြိုကျခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်းများကြောင့် ဘတ်စ်ကားများ သွားလာနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ကားဖြင့် သွားလာဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ဒီအပြင် လှုပ်စစ်မီး၊ ရေ၊ ဓာတ်ငွေ့များ ဖြတ်တောက်ခံရကာ အစားအစာနှင့် အသက်ရှင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော တခြားပစ္စည်းများ ပို့ဆောင်ရေးလည်း ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပါသည်။

ဂျပန်ကျွန်းစု ကမ်းရိုးတန်းအနီး မြေအောက်ကျောက်လွှာ ရွေ့လျားမှုကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းဖြစ်ပွားပါက (Nankai Trough Megathrust မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းကဲ့သို့) ကျယ်ပြန့်သည့် ဒေသများထိခိုက်နိုင်ပြီး ကမ်းခြေဒေသများတွင် ဆူနာမီဘေးလည်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။ Nankai Trough ဒေသမှ မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်ခြေမှာ လာမယ့် နှစ် ၃၀အတွင်း ၆၀% မှ ၉၀% ကျော်အထိ ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။



ဝါကာယာမား စီရင်စုမှ ပြုစုထုတ်ဝေသော (ဆူနာမီမှ ဘယ်လိုလွတ်မြောက်အောင်ပြေးရမလဲ) စာအုပ်မှ တည်းဖြတ်ထုတ်နှုတ်ထား

ဂျပန်မိုးလေဝသ အေဂျင်စီရဲ့ "Great Hanshin-Awaji Earthquake Photo Collection" မှတ်တမ်းစာမျက်နှာမှ ကိုးကားထား

• မိုးကြီးခြင်း/တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း

တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းဆိုသည်မှာ လေပြင်းနှင့် မိုးကြီးခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒီအပြင် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကြောင့် ရေဘေးနှင့် မြေပြိုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မိုးလေဝသသတင်းများကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး လျင်မြန်စွာ လိုအပ်သလို ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

• မြေပြိုခြင်း

မြေပြိုခြင်းဆိုသည်မှာ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းချိန်၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ချိန် (သို့) မြေလျင်လှုပ်ခတ် ချိန်တွင် တောင်များ၊ ချိုင့်ဝှမ်းများမှ မြေဆီလွှာနှင့် ကျောက်စရစ်များ ရေနှင့်ရောစပ်ပြီး ပြိုကျခြင်း (သို့) စီးဆင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

<၂၀၁၁ ခုနှစ် ဒီး ကျွန်းဆွယ် ရေလွှမ်းမှု ဓာတ်ပုံများ >



ထန်ကာဝါကျေးရွာ၌ ရေလွှမ်းမိုးမှု

နီဆဲဂဝါကျေးရွာ၌ မြေပြိုမှု

နာရာ စီရင်စုရဲ့ "ဒီး ကျွန်းဆွယ် ရေလွှမ်းမှု မှတ်တမ်း" မှ ကိုးကားထား

ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

« လွတ်မြောက်ရာ နေရာကို သိခြင်း »

အရေးပေါ်သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်သည့်အခါ (→စာ ၉) (သို့) ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် နေအိမ်တွင် လုံခြုံမှု မရှိတော့တဲ့အခါ အရေးပေါ်ဘေးလွတ်ရာနေရာ (သို့) သတ်မှတ်ထားသော ဘေးလွတ်ရာစခန်း သို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။

သင့်ဒေသရှိ မြို့နယ်ရုံးမှ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး မြေပုံကို ရယူပါ။

ကိုယ့်နေအိမ်နဲ့ နီးတဲ့ အရေးပေါ်ဘေးလွတ်ရာနေရာ၊ သတ်မှတ်ထားသော ဘေးလွတ်ရာစခန်း တို့ရဲ့ တည်နေရာတွေကို စစ်ဆေးပါ။ ပြီးရင် ဒီစာစောင်ရဲ့ နောက်ဆုံးစာမျက်နှာမှာရှိတဲ့ "ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လက်ကမ်းစာစောင်" တွင် ရေးမှတ်ထားပါ။

အရေးပေါ်ဘေးလွတ်ရာနေရာ

ဘေးအန္တရာယ်မှ အသက်အကာကွယ်ရန် အမြန်လွတ်မြောက်နိုင်သည့် နေရာများ

ပန်းခြံများ၊ ရင်ပြင်ကျယ်များ စသဖြင့်



သတ်မှတ်ထားသော ဘေးလွတ်ရာစခန်း

အချိန်အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ လုံခြုံစွာနေထိုင်နိုင်တဲ့ ယာယီစခန်းများ

မူလတန်းကျောင်း၊ အလယ်တန်းကျောင်း၊ အထက်တန်းကျောင်း၊ ရပ်ကွက်ရုံး၊ လူထုစင်တာတွေ စသဖြင့် အဆောက်အအုံများ



★ ဘေးလွတ်ရာ စခန်းတွင် ရေ၊ အစားအစာနှင့် လိုအပ်သော သတင်းအချက် အလက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

လူအများကြီး အတူတူ နေထိုင်နိုင်တဲ့ နေရာမျိုးဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ ကွဲပြားနိုင်တယ် ဒါကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများ မဖြစ်ပွား ရအောင် သတိထားကြပါစို့။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာကြပါစို့။

« ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အက်ပ်များနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို စစ်ဆေးခြင်း »

● App (အက်ပ်) ကြိုတင်ကူးယူထားပါ။

လုံခြုံရေးအကြံပြုချက် - နိုင်ငံခြားသားတွေအတွက် ဂျပန်အစိုးရရဲ့ ဘေးအန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက် သတိပေးအက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။

iOS



android



မြန်မာဘာသာအပါအဝင် အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ တဂါလော့ဂ်၊ နီပေါ၊ ခမာ နှင့် မွန်ဂိုလီးယား ဘာသာစကားတွေ နဲ့လည်း ရနိုင်ပါသည်။

● ဝက်ဘ်ဆိုက် ကြိုတင်သိမ်းမှတ်ထားပါ။

နာရာ စီရင်စုရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ပေါ်တယ်လ် -

နာရာ စီရင်စုရဲ့ ရာသီဥတု၊ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး အချက်အလက်များ

- အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာဘာသာစကားအပြင် တခြားဘာသာစကားတွေနဲ့လည်း ရနိုင်ပါသည်။

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



မိုးလေဝသဦးစီးဌာနရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ

ရာသီဥတုနှင့် ဘေးအန္တရာယ် အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာဘာသာစကားအပြင် တခြားဘာသာစကားတွေနဲ့လည်း ရနိုင်ပါသည်။

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK WORLD JAPAN

NHK သတင်းတွေ၊ မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းနှင့် ဆူနာမီ အရေးပေါ်အချက်အလက်များကို လွယ်ကူသောဂျပန် စကား (やさしい日本語)၊ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာနှင့် တခြား ဘာသာစကား ၂၁ မျိုးဖြင့် ကြည့်ရှုနားဆင်နိုင်ပါသည်။

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



● ရေဒီယို လိုအပ်မည့် ကြိမ်နှုန်းများကို ကြိုတင်သိရှိထားပါ။

ဒေသ FM ရေဒီယိုလိုင်းများနှင့် အသံလွှင့်ကြိမ်နှုန်းများ * ဒီထက်မက ရှိပါသည်

N H K - F M	87.4MHz (နာရာမြို့ဒေသ) 83.4 MHz (အီကိုမမြို့ဒေသ)၊ 89.0 MHz (ဂိုဂျိုမြို့ဒေသ)၊ 88.5 MHz (အုဒမြို့ဒေသ) စသည်ဖြင့်
Nara Dotto FM	78.4MHz (မြောက်ပိုင်းနာရာ စီရင်စု (နာရာမြို့/အီကိုမမြို့/ ယာမာတိုကိုရိယာမမြို့/တန်ရိမြို့) ဒေသ
FM-hiho	81.4MHz (အိုးဂျီ ချို ဒေသ)
FM Gojo	78.0MHz (ဂိုဂျိုမြို့ဒေသ)
FM Yamato	77.5MHz (ယာမာတိုတာကာဒမြို့/ ကာရှိုဟာရမြို့/ ဂိုဆေးမြို့/ ခက်ဆုရဂိမြို့/ ကာရှိုဘမြို့/ Koryo မြို့ငယ်) ဒေသ
FM Mahoroba	79.5MHz (တန်ရိမြို့/ ကာရှိုဟာရမြို့/ ဆာကုရိုင်မြို့/ ကာနိုရှိမြို့ငယ် / မိယာကေးမြို့ငယ် / တာဂါရမိုတိုမြို့ငယ် / တာကာတိုရိမြို့ငယ် / အဆုခါကျေးရွာ) ဒေသ

«တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားခြင်း»

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပါက ဘယ်လို ဆက်သွယ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။

•ဘေးအန္တရာယ် အရေးပေါ်သတင်းစနစ် (စမတ်ဖုန်း/ကွန်ပျူတာ)

ကြီးမားသည့် ဘေးအန္တရာယ် (ဥပမာ - “ပြင်းအား ၆ အောက်” မှ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း) ဖြစ်ပွားပါက "ဘေးအန္တရာယ် သတင်းပို့ရာစာမျက်နှာ" ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စမတ်ဖုန်း (သို့) ကွန်ပျူတာမှတစ်ဆင့် မိမိချစ်ရသူများရဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ထိစာမျက်နှာတွင် အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှု အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
(ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား ဘာသာစကားများဖြင့် ရနိုင်)

<p>NTT ဘေးအန္တရာယ် သတင်းပို့ရာစာမျက်နှာ (web171)</p>	<p>https://www.web171.jp</p> 
--	--

•NTT ဘေးအန္တရာယ် အရေးပေါ်အကြောင်းကြားချက် ဝန်ဆောင်မှု

ဤဝန်ဆောင်မှုကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် ဖုန်းလိုင်း ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်တောက်နေပါက အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မိသားစုဝင်တွေကို ဆက်သွယ်၍မရပါက “171” သို့ ခေါ်ဆိုကာ အသံဖိုင် ပေးပို့ပါ။ နားထောင်ပါ။

1 7 1 ကိုခေါ်ဆိုပါ

- ▼ အလိုအလျောက် သတင်းစကားပြောချက် (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ▼
အသံသွင်းရန် 1 ကို နှိပ်ပါ/ ပြန်ဖွင့်ရန် (မက်ဆေ့ဂျ်နားထောင်ရန်) 2 ကိုနှိပ်ပါ
- ▼ အလိုအလျောက် သတင်းစကားပြောချက် (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ▼
 ဘေးအန္တရာယ်ကြိုရတဲ့ ဒေသမှာရှိတဲ့ သူရဲ့ဖုန်းနံပါတ် ရိုက်ထည့်ပါ။
 (ကြိုးဖုန်းအတွက် ဒေသကုတ်ကို ဦးစွာရိုက်ထည့်ပါ။)
(xxxx) xx-xxxx
- ▼ အလိုအလျောက် သတင်းစကားပြောချက် (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ▼
1 ကိုနှိပ်ပါ (အသံသွင်းခြင်း/ ပြန်လည်ဖွင့်ခြင်း)
- ▼ အလိုအလျောက် သတင်းစကားပြောချက် (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ▼
9 ကိုနှိပ်ပါ (ပြီးဆုံး)
- 8 ကိုနှိပ်ပါ (ပြန်နားထောင်မယ် (ပြန်ဖွင့်ရန်အတွက်သာ))**

<<ပြောင်းရွှေ့သည့်အခါ ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းများ / အိမ်တွင် စုဆောင်းထားရမည့်ပစ္စည်းများ>>

မိသားစုဝင်တစ်ဦးချင်းစီအတွက် အနည်းဆုံး သုံးရက်ကြာ အသက်ရှင်နိုင်ရန် လုံလောက်သည့် ပစ္စည်းများ ရှိ စစ်ဆေးပါ။

စာရင်းကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

<input type="checkbox"/>	သောက်ရေသန့် (လူတစ်ဦးလျှင် တစ်နေ့လျှင် ၃ လီတာခန့်)	<input type="checkbox"/>	ငွေသား
<input type="checkbox"/>	အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ ကြာရှည်ခံ အစားအစာများ	<input type="checkbox"/>	ငွေသားကတ် / ဘဏ်စာအုပ် / ကိုယ်ပိုင်တံဆိပ်
<input type="checkbox"/>	ပါဝါဘန်များ၊ ဖုန်းအားသွင်းကြိုးများ	<input type="checkbox"/>	ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် မိတ္တူ
<input type="checkbox"/>	ဓာတ်ခဲများ	<input type="checkbox"/>	နိုင်ငံကူးလက်မှတ်
<input type="checkbox"/>	လက်အိတ် (အလုပ်လက်အိတ်)	<input type="checkbox"/>	နေထိုင်ခွင့်ကတ်စသည့် ID ကတ်များ
<input type="checkbox"/>	ဆေးဝါးများ (အိမ်သုံးဆေးဝါး၊ အစာအိမ်ဆေး၊ အနာသက်သာဆေး)	<input type="checkbox"/>	သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေး
<input type="checkbox"/>	အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ (သာမိုမီတာ)	<input type="checkbox"/>	တစ်ရှူးအစုံ (ခေါ်) wet တစ်ရှူး
<input type="checkbox"/>	ဓာတ်မီး	<input type="checkbox"/>	အလွယ်တကူ သယ်သွားနိုင်သည့် (ကျန်းမာရေး ထိုင်ခုံ / အိမ်သာခွက်)
<input type="checkbox"/>	ရှေးဦးသူနာပြုစောင် (အရေးပေါ်အလှူမီနီယမ်စောင်)	<input type="checkbox"/>	တိပ် / စက္ကူတိပ်
<input type="checkbox"/>	တဘက်	<input type="checkbox"/>	ဖယောင်းတိုင်၊ မီးခြစ်၊ မီးခြစ်ဆံဘူး
<input type="checkbox"/>	အအေးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အဝတ်အစားများ၊ အတွင်းခံအဝတ်များ	<input type="checkbox"/>	မှတ်စုစာအုပ်/ ဘောပင်၊ ခဲတံ
<input type="checkbox"/>	အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း/ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများ	<input type="checkbox"/>	ဓား
<input type="checkbox"/>	ပလတ်စတစ်အိတ်	<input type="checkbox"/>	ဘူး/ပုလင်းဖွင့်တံ
<input type="checkbox"/>	နှာခေါင်းစည်း/လက်သန့်ဆေးရေ	<input type="checkbox"/>	သတင်းစာဟောင်းများ
<input type="checkbox"/>	စောင်	<input type="checkbox"/>	ရေဒီယို

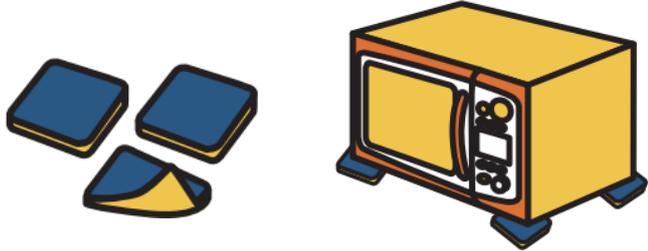
ကလေးငယ်ရှိပါက ကလေးအသုံးအဆောင်များဖြစ်တဲ့ ကလေးသေးခံ၊ ကလေးသန့်စင်ဆေးရေ၊ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများ၊ စားစရာ၊ နို့မှုန့် အပြည့်အစုံရှိစေပါ။

«Anti-tip အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း»

အောက်ပါ ပစ္စည်းကိရိယာများသည် မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းနှင့် တခြားကြီးမားတဲ့ လှုပ်ခတ်မှုတွေကနေ လဲမကျသွားအောင် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားပါသည်။ ကိုးကားချက်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

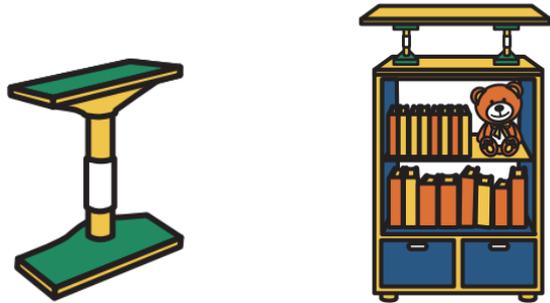
• မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းဒဏ်ခံ အောက်ခံပြား

Gel အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ကပ်တတ်သော အောက်ခင်း (သို့) အောက်ခံ အပြားတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ လဲကျစေနိုင်သည့် လှုပ်စစ်ပစ္စည်းများအောက်တွင် ထားရှိကာ ချော်ထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။



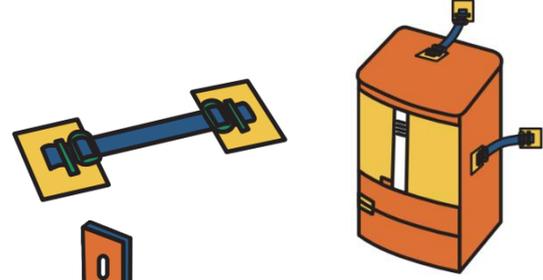
• အရှည်ညိုနိုင်တဲ့ တန်းတံ

မျက်နှာကြက်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကြားသို့ ထည့်သွင်းကာ ခိုင်မြဲစွာ တပ်ဆင်ပါ။



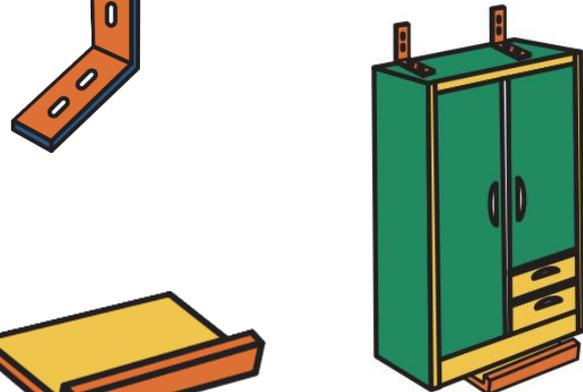
• တွယ်ကပ် ခါးပတ်တန်း

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းရဲ့ ဘေးနဲ့ အပေါ် ပိုင်းတို့ကို နံရံဖြင့် ချိတ်ကာ လဲမကျစေဖို့ တပ်ဆင်ပါ။



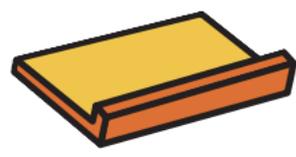
• L ပုံစံ သံအထိန်း

ပရိဘောဂများတွင် ဝက်အူများဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ တပ်ဆင်ပါ။



• Anti-tip ကိရိယာ

ပရိဘောဂများ ယိမ်းယိုင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အောက်တွင် ထားပါ။



○ ဒီအပြင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဘယ်လိုပြုမူ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိစေရန် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်ရေးများရှိပါက ပါဝင်ပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားပါက

<< မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း >>

အရေးပေါ်ငလျင်သတိပေးချက် ဆိုသည်မှာ မြေငလျင်တစ်ခု မကြာမီ လှုပ်ခတ်တော့မည်ကို ကြိုတင်အသိပေးသည့် စနစ်ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်စနစ် ဆိုသည်မှာ (ဒေသအတွင်းရှိ အသံချဲ့စက်ကြီးများ)၊ တီဗီ၊ ရေဒီယိုနှင့် စမတ်ဖုန်းများမှ ပို့ဆောင်လာသော သတင်းအသိပေးချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ စမတ်ဖုန်းမှ “မကြာမီ ကြီးမားသော ငလျင်လှုပ်ခတ်မှု ရောက်ရှိလာမည်” ဟု ရုတ်တရက် အသံမြည်လာပါမည်။ ထိုသတိပေးသံကို ကြားရပါက မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်၍ ဘေးကင်း လုံခြုံသော နေရာသို့ ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင် ပါ။

(အညွှန်း)



au: အရေးပေါ်ကာကွယ်ရေး အသံလွှင့်စနစ် (စမတ်ဖုန်း အသံလမ်းညွှန်ချက်ဖြင့်)

(နမူနာ) (https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

● အိမ်တွင်

- ဦးခေါင်းကို ကာကွယ် ၍ ခိုင်ခံ့သော စားပွဲအောက်ကဲ့သို့သော လုံခြုံသောနေရာသို့ တိမ်းရှောင် ရန်
- ငလျင်လှုပ်ခတ်မှု ရပ် တန့်သွားပြီးနောက် ဂတ်စ်နှင့် မီးဖို၏ မီးကို စစ်ဆေးပါ။
- အလောတကြီး အပြင် မထွက်ပါနဲ့။

● အိမ်အပြင် (လမ်းမပေါ်တွင်)

- နံရံများ ပြိုလဲနိုင်သောကြောင့် ထိုအနီးအနားတွင် လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။
- ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များနှင့် ကျိုးပဲ့နေသည့် မှန်အပိုင်းအစများ ပြုတ်ကျနိုင်သဖြင့် သတိပြုပါ။



● လူစုလူဝေးများသော နေရာတွင်

- အဆောက်အဦးရှိ ဝန်ထမ်းများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်သို့ အထိတ်တလန့်ပြေး ထွက်ခြင်းများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်။

● ကားအတွင်းတွင်...

- အရေးပေါ်ကားများ (လူနာတင်ယာဉ်များ၊ မီးသတ်ကားများ) လမ်းဖြတ်သန်းနိုင်ရန် ကားကို ဂရုတစိုက် လမ်း၏ ဘယ်ဘက်အစွန်းတွင် ရပ်ပါ။
- ကားကို လောခံမချဘဲ ကားသော့ကို ကားထဲမှာပဲ ထားပြီး ဘေးကင်းရာသို့ ရှောင်တိမ်းရန်။

● ရထားနှင့် ဘတ်စ်ကားအတွင်းတွင်...

- ယာဉ်မောင်းနှင့် ရထား ဝန်ထမ်းတို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

● မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားပါက...

- အန္တရာယ်မရှိပါက ရေ သို့မဟုတ် မီးသတ်ဆေးဘူးဖြင့် မီးကို ငြိမ်းသတ်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိပါက ထွက်ပြေးပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများအား အသိပေးပါ။

ကိုးကားရင်းမြစ် -

ဂျပန်မိုးလေဝသအေဂျင်စီ "ငလျင်နှင့် ဆူနာမီ စောင့်ကြည့်ရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး အချက်အလက်" (R6.2)

ဂျပန်မိုးလေဝသအေဂျင်စီ "ငလျင်နှင့် ဆူနာမီ (ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှင့် လျှော့ချရေးအတွက်)"

<<မိုးကြီးခြင်း/တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း>>

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမည်ဟု ခန့်မှန်းထားချိန် (သို့) တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း ချဉ်းကပ်လာချိန်တွင် ရုပ်မြင်သံကြား၊ အင်တာနက်စသည့် မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် မိုးလေဝသသတင်းနှင့် မြို့နယ်အလိုက် ထုတ်ပြန်သော ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အကြံပြုချက်များကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက် အသစ်များကို စစ်ဆေးပါ။

ဂျပန်မိုးလေဝသ အေဂျင်စီ (JAM) မှ ရာသီဥတု အချက်အလက်များ

အသိပေးချက်

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ရှိကြောင်း အသိပေးခြင်း

သတိပေးချက်

ပြင်းထန်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ရှိကြောင်း အသိပေးခြင်း

မြေပြိုဘေး သတိပေးအချက်အလက်

မိုးကြီးခြင်း သတိပေးချက် (မြေပြိုဘေး) ထုတ်ပြန်ပြီးနောက် မြေပြိုနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်တက်လာချိန်တွင် ထုတ်ပြန်ခြင်း

ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ သိသိသာသာ တိုးလာခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ချက်ချင်း ကာကွယ်ပါ!

အထူးမိုးကြီးခြင်း သတိပေးချက်

- တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းအတွင်း လေပြင်းတိုက်ခတ်နိုင်သဖြင့် ပစ္စည်းများ လွင့်စင်နိုင်ပါသည်။ ဥယျာဉ်၊ ခြံဝင်း၊ ဝရန်တာတွင်ရှိသော အရာဝတ္ထုများကို ရှင်းလင်းပါ။ သိမ်းဆည်းပြီး အိမ်ထဲသိမ်းပါ။
- လေပြင်းတိုက်ခတ်ချိန်တွင် အိမ်တွင်း၌သာ နေထိုင်ပါ။
- တောင်ကုန်း၊ မြစ်၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေစသော အန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အကြံပြုချက်

သင့်မြို့နယ်ရုံးမှ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အချက်အလက် ထုတ်ပြန်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား (သို့) စမတ်ဖုန်းမှ စစ်ဆေးပါ။ (→စာ ၄)

သင့်မြို့နယ်ရုံးမှ အချက်အလက် ထုတ်ပြန်မှု မရှိစေကာမူ မိုးကြီးခြင်းကြောင့် မြစ်ရေလျှံပြီး နေအိမ်များ ရေလွှမ်းခံရနိုင်ခြေ (သို့) မြေပြိုနိုင်ခြေ ရှိပါက၊ သင့်ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ကာ ဘေးကင်းရာ နေရာ (သို့) ဘေးလွတ်ရာနေရာ (→စာ ၃) သို့ ချက်ချင်း ထွက်ခွာပါ။

စိုးရိမ်စရာ အဆင့်	ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အချက်အလက်	လုပ်ဆောင်နိုင်ပုံ
၅	အရေးပေါ် မဖြစ်မနေ ဘေးကင်းရန်	အသက်အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေ! လုံခြုံရာ နေရာသို့ ချက်ချင်းသွား! <ul style="list-style-type: none"> ဘေးကင်းစွာ ထွက်ပြေးဖို့ ခက်ခဲတဲ့ အသက် အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေဖြစ်နေပြီ။ လက်ရှိနေရာကနေ ဘေးကင်းတဲ့ နောက်တစ်နေရာကို ချက်ချင်းပြောင်းရွှေ့ပါ။
<သတိပေးအဆင့် ၄ ရှိပါက ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ!>		
၄	ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် အမိန့်	အန္တရာယ်ရှိသော နေရာမှ လူအားလုံး ရွှေ့ပြောင်းရန် <ul style="list-style-type: none"> အန္တရာယ်ရှိသော နေရာမှ ချက်ချင်း ထွက်ခွာပါ။
၃	သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် တခြားသူများ ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန်	သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် တခြားသူများ အန္တရာယ်ရှိသော နေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းရန် <ul style="list-style-type: none"> ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် အချိန်ပိုလိုအပ်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် တခြားသူများသည် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများမှ စတင် ထွက်ခွာသင့်ပါသည်။
၂	မိုးကြီးခြင်း/ရေကြီးခြင်း အသိပေးချက်	မြေပုံများနှင့် တခြားအရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြု၍ ဘေးလွတ်ရာကို အတည်ပြုကာ ပြောင်းရွှေ့ရန် ပြင်ဆင်ပါ။
၁	ကြိုတင်အသိပေးချက်	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနဲ့ပတ်သက်ပြီး မျက်စိရှင်ရှင် နားရှင်ရှင်ထားပါ။

- ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် အမိန့် ထုတ်ပြန်ချိန်တွင်၊ ဘေးလွတ်ရာစခန်း (→စာ ၃) ကဲ့သို့သော ဘေးကင်းရာနေရာသို့ ချက်ချင်းပြောင်းရွှေ့ပါ (ထွက်ပြေးပါ)!
- အပြင်သို့ထွက်ရန် အန္တရာယ်ရှိပါက၊ အဆောက်အအုံအတွင်း ပိုမိုဘေးကင်းသော နေရာ (ဥပမာ - အိမ်ရဲ့ ဒုတိယထပ်) သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ!
- *အဆောက်အအုံအတွင်းရဲ့ ပြတင်းပေါက် အနီးမှာ မနေပါနဲ့!

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်တွဲ အသုံးအနှုန်းများ

အမျိုးအစား	ဂျပန်			မြန်မာ	
		အသံထွက်	လွယ်ကူသောဂျပန် (やさしい日本語)		
ဘေးအန္တရာယ်ချက်ခြင်း ကျရောက်ပါတော့မည်	避難	ひなん	Hinan	にげること	ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း
	避難指 示	ひなん しじ	Hinan- Shiji	にげてください	ဘေးလွတ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် အမိန့်
	避難場 所	ひなんば しょ	Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	ဘေးလွတ်ရာနေရာ
	避難所	ひなんじ よ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	ဘေးလွတ်ရာခန်း
	安否確 認	あんぴ かくにん	Ampi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	ဘေးကင်းရေး အတည်ပြုချက်
ရာသီဥတု	早期注 意情報	そうき ち ゆうい じ ょうほう	Soki- chuijoho	「こんご の じょうきょう に ちゆう い」というおしらせ	ကြိုတင် အသိပေးချက်
	注意報	ちゆうい ほう	Chuiho	あめ、かぜ、かわなどが 「あぶない」というおしらせ	အသိပေးချက်
	警報	けいほう	Keiho	「にげるじかん が かかるひと は にげて」という おしらせ	သတိပေးချက်
	危険警 報	きけん けいほう	Kiken- keiho	「ぜんいん あぶないところ から にげて」という おしらせ	အန္တရာယ် သတိပေးချက်
	特別警 報	とくべつ けいほう	Tokubetsu- keiho	「いのち が きけん な じょうた い」という おしらせ	အရေးပေါ် သတိပေးချက်
	暴風雨	ぼうふう	Bofu	とてもつよい あめ と かぜ	မိုးကြီးခြင်း
	暴風域	ぼうふう いき	Bofuiki	とてもつよい かぜが ふく と ころ	မုန်တိုင်းပြင်းထန်သော ဒေသ
မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	မြေငလျင်လှုပ်ခတ် သည့်နေရာ
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おお きさ(0~7 まであって 7 がいちばんつよい・おおきい)	ငလျင်လှုပ်ခတ်မှု အတိုင်းအတာ
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこ るじしん	နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	မြေငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်း ဒဏ်ခံနိုင်ရည်

အမျိုးအစား	ဂျပန်			မြန်မာ	
		အသံထွက်	လွယ်ကူသောဂျပန် (やさしい日本語)		
မိုးကြီးခြင်း/ တိုင်းဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း	崖崩れ	がけくず れ	Gake- kuzure	やまで、つちや いしが おちること	မြေပြိုခြင်း၊ တောင်ထုပြိုကျခြင်း'
	土砂 崩れ	どしゃ くずれ	Dosha- kuzure	あめがふり やまの つちが きゆうにくずれおちること	မြေပြိုခြင်း၊ ကျောက်/ရွံ့နှံ့ပြိုကျခြင်း
	洪水	こうずい	Kozui	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれる こと	ရေကြီးခြင်း
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれる こと	ရေလျှံခြင်း
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	ရေကြီးရေလျှံခြင်း
အသက်ရှင်ရေး	ライフ ライン	らいふ らいん	Raifu- rain	すいどう、でんき、がす、でん わ など	အသက်ရှင်ရေး အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်များ၊ လိုအပ်ချက်များ
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	ရေပြတ်တောက်ခြင်း
	給水	きゆうす い	Kyusui	みずを もらうことが でき ます	ရေပေးဝေရေး
	非常食	ひじょうし よく	Hijou- shoku	さいがいの ときの ため に、 じゅんびしておく たべもの	အရေးပေါ်အစားအစာ
	救援物 資	きゆうえん ぶつし	Kyuen- busshi	さいがいなどで こまったとき に、 ただでもらえるもの	ကယ်ဆယ်ရေးပစ္စည်းများ
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみも のを もらうことが できます	အစားအစာ ပံ့ပိုးပေးခြင်း
	配給	はいきゆ う	Haikyu	たべものなどを ただで くばること	ဖြန့်ဖြူးရေး အကူအညီ

	被災者	ひさいし や	Hisaisha	さいがいを うけたひと	ဘေးအန္တရာယ်ဒဏ်ခံရသူ
	罹災証明	りさい しょうめい	Risai- shomei	さいがいに あつたことを しょうめいするもの	ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုကြောင့် ထိခိုက်ခံရကြောင်း သက်သေပြချက်
	仮設住宅	かせつ じゅうたく	Kasetsu- jutaku	さいがいで いえがなくなった とき、 いちじてきに すむことが できます	ယာယီအိမ်ရာ
	備蓄品	びちくひ ん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのため に、 じゅんびしておくもの	အရေးပေါ်သို့လှောင်မှု

အခြေအနေ

အခြေအနေအရ အခြေအနေအရ အခြေအနေအရ

အခြေအနေအရ အခြေအနေအရ အခြေအနေအရ

အခြေအနေအရ

အခြေအနေအရ



လက်ညှိုးညွှန်းစကားပြောစာအုပ်

- ချိတ်ရန်နေရာသို့ ခေါ်တွားပါ
避難所ひなんじょに連れて行ってください
- ကူညီပေးပါ
助たすけてください
- ဒဏ်ရာရနေပါတယ်
けがけがをしています
- နေမကောင်းဘူး
体調たいちようが悪いです
- ဆေးရုံကို ခေါ်တွားပါ
病院びょういんに連れて行ってください
- လူနာတင်ကားခေါ်ပါ
救急車きゅうきゅうしやを呼んでください

အခြေအနေအရ အခြေအနေအရ အခြေအနေအရ

အခြေအနေအရ

အခြေအနေအရ

အခြေအနေအရ



ကွန်ရက်အချက်အလက်



လက်ညှိုးညွှန်းစကားပြောစာအုပ်

- မြန်မာစကား ပြောတတ်သူရှိလား။
ミヤンマー一語を話せる人はいいますか？
- ဖြည်းဖြည်းပြောပါ
ゆっくり話してください
- သန့်စင်ခန်း ဘယ်မှာလဲ
トイレはどこですか
- မိတ်ဖက်တည်တာရှိပါတယ်
アレルギーがあります
- နာတာရှည်ရောဂါရှိပါတယ်
持病しびょうがあります
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေပါတယ်
妊娠にんしんしています

မှတ်စု

အခြား လိုအပ်သောအရာများကို ရေးပါ

.....

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်များ



● မီးလောင်မှု၊ ရုဗ်း၊ ရန်သူများ၊ မြို့ပြအန္တရာယ်များ

1 1 9



● မီးလောင်မှု၊ ရုဗ်း၊ ရန်သူများ၊ မြို့ပြအန္တရာယ်များ

1 1 0



この事業は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により実施されています。