ဂျပန်လူမျိုးမဟုတ်သူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်
ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်

အခုပဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လိုက်ရအောင်

မြန်မာဘာသာ ဗားရှင်း

ဖူကူအိုကာ စီရင်စု

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ဂျပန်လူမျိုး မဟုတ်သူများအနေဖြင့် ဘာလုပ်သင့်သည်ကို ဤဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်တွင် အကြမ်းဖျင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်များဆိုသည်မှာ ငလျင်လှုပ်ခြင်းများ၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းများ၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများ၊ မြေပြိုကျမှုများ၊ မီးလောင်မှု အစရှိသည်တို့ကိုဆိုလိုပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကာ ဘေးအန္တရာယ် ကြုံလာပါက အသင့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။

မာတိကာ

ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ပေါ်မီ

- ကြိုတင်ပြုလုပ်ရမည့် အရာများ ・・・1
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အရာများကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အရာများ ・・・3

ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်သည့်အချိန်

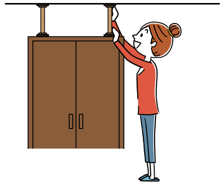
- တိမ်းရှောင်မှု အဆင့်များ ・・・4
- ငလျင်လှုပ်ခြင်း ・・・6
- မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းများနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း ・・・10
- မီးလောင်ခြင်း ・・・12

- ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မှတ်စု ・・・15
- ဘေးအန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း စင်တာများ ・・・16
- သတိရရန် အရေးကြီးသော အရာများ ・・・18

ကြိုတင်ပြုလုပ်ရမည့် အရာများ

မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
သင်သတ်မှတ်ထားသည့် တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် နေရာများနှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ရမည့် နည်းလမ်းများ အကြောင်းကို လူတိုင်းနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေး ပါ။

အိမ်အတွင်းပိုင်းကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ပြုလုပ်ထားပါ
①ပြုတ်ကျခြင်း မရှိစေရန် သင့်အိမ်ရှိ ပရိဘောဂများနှင့် အိမ်တွင်း အသုံးအဆောင်များ အားလုံးကို မြဲမြံအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။
②စင်္ကြံလမ်းများ၊ ဝင်ပေါက်များ သို့မဟုတ် ထွက်ပေါက်များတွင် ပစ္စည်း များ မထားပါနှင့်။



အရေးပေါ် တိမ်းရှောင်ရမည့် အခြေအနေအတွက် အရေးပေါ် အသုံးအဆောင် များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
※ အရေးပေါ် တိမ်းရှောင်ရမည့် အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရ မည့် အရာများစာရင်းကို စာမျက်နှာ 3 တွင်ကြည့်ပါ။

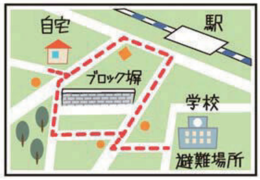
သတ်မှတ်ထားသော တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် နေရာကို စစ်ဆေးကာ သင့်အိမ်အနီး တွင် မြေပုံတစ်ခု ဆွဲထားပါ။
တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာများမှာ ကျောင်းများ၊ ရပ်ရွာစင်တာနှင့် ပြည်သူ့ စင်တာများ ဖြစ်ပါသည်။
※ မြေပုံဆွဲခြင်းအတွက် စာမျက်နှာ 2 တွင်ကြည့်ပါ။

တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ကို ရရှိနိုင်ရန် [Fukuokaken Hinanjo Hinanjouhou] ဝဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။
https://ken-bousai.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html?mode=0

တိမ်းရှောင်နိုင်မည့်စင်တာ

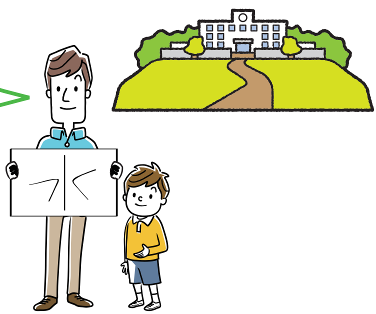
တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာများတွင် အစားအသောက်များ ပေးထားပါသည်။
အိပ်ရန်နေရာလည်း ရှိပါသည်။
လူအများနှင့်အတူ သင်နေထိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
သင့်အတွက် အရေးကြီးသော ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာပါ။
စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။
တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီပါ။

သင့်အိမ်မှ တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာသို့သွားရန် မြေပုံတစ်ခု ဆွဲပါ။



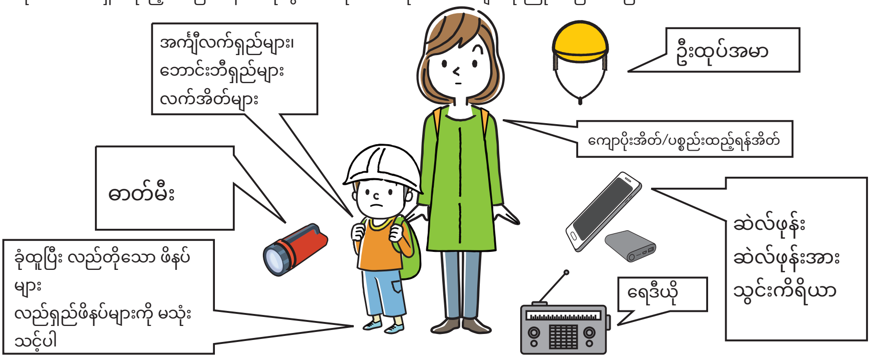
မြေပုံ

- သင်နေထိုင်သည့်မြို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ပြ မြေပုံကိုကြည့်ပါ။ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေလျင်သွားပါ။
- သင်နှင့်အနီးဆုံး တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် နေရာသို့သွားရန် ဘေးကင်းသည့် လမ်းကြောင်း တစ်ခုကိုဆုံးဖြတ်ပါ။



ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အရာများ

အရေးပေါ်တိမ်းရှောင်ရမည့် အခြေအနေ တစ်ခုတွင် အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

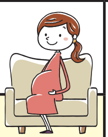
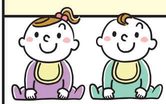


※ အရေးပေါ်တိမ်းရှောင်မှု တစ်ခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည့် အခြားအရာများနှင့် အသုံးအဆောင်များလည်းရှိပါသည်။

အစားအစာနှင့်ရေတို့ကို အနည်းဆုံး 3 ရက်စာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

အစားအစာ	ရေ အစားအစာ စည်သွပ်ဘူးများ၊ ပိုးသတ်ထုပ်ပိုးထားသော စားစရာများ၊ ဘီစကစ်များ အစရှိသည်တို့ ကဲ့သို့သော အသင့်စားသုံးနိုင်ပြီး မပုပ်သိုးမည့် အစားအစာများ	အဝတ်အစားများ	(အောက်ခံအပါအဝင်) အဝတ်အစားများ တဘက် မိုးရေစိုခံ (ထီး၊ မိုးကာ) ဆောင်းရာသီ အဝတ်အစားများ
ဆေးဝါး အသုံးအဆောင်များ	ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းစုံ (အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက်ဆေး) လက်ရှိသောက်နေသော ဆေးဝါးများ	နေ့စဉ်အသုံးအဆောင်များ	တစ်ရှူး ဘက်ထရီ တောင် စာရေးကိရိယာများ (ခဲတံ၊ ဘောပင်၊ မှတ်စုစာအုပ်) ပလတ်စတစ်အိတ် ခြေညှပ်ဖိနပ်များ
အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ	ငွေသား၊ ငွေသားကတ်၊ ဘဏ်စာအုပ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆီးလ်တံဆိပ် ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ အိုင်ဒီကတ်များ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်		

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည့် အရာများသည် သင့်အိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်ပါသည်။ ရည်ညွှန်းကိုးကားနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါစာရင်းကို ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရှိပါက	သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရှိပါက
ဓမ္မတာသုံးပစ္စည်းများ၊ ပတ်တီး၊ ပိုးသတ်ဆေးပါသော သုတ်စရာ တစ်ရှူးစများ မွေးကင်းစကလေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပစ္စည်းများ၊ မိခင်အတွက် လက်စွဲစာအုပ် အစရှိသည် 	သူနာပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပစ္စည်းများ၊ အံကပ်နှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်း လူကြီးသေးခံများ ဆေးသောက္ခာ အစရှိသည်
ကလေးငယ် ရှိပါက	
 နို့မှုန့်၊ နို့ဘူး၊ သေးခံ၊ မိခင်အတွက် လက်စွဲစာအုပ် အစရှိသည်	

တိမ်းရှောင်မှု အဆင့်များ

သင်အိမ်တွင်ရှိနေစဉ် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားပါက တိမ်းရှောင်ရန်အတွက် အောက်ပါအစီအစဉ်ပြဇယားကို ကြည့်ပါ။

ငလျင်လှုပ်ခြင်း

ငလျင်လှုပ်ပါက သင့်ကိုယ်သင်
ဘေးကင်းအောင် ဦးစွာလုပ်ပါ။

※ လှုပ်တော့မည့် ငလျင်များအကြောင်းကို ငလျင်ကြိုတင်သတိပေးမှု (Earthquake Early Warning) စနစ်မှတစ်ဆင့် ရုပ်မြင်သံကြားမှဖြစ်စေ၊ ဆဲလ်ဖုန်းများမှဖြစ်စေ ပြည်သူများကို အသိပေးပါသည်။

သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အနီးဝန်းကျင်တွင် မီးလောင်နေပါသလား။
သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အနီးဝန်းကျင်တွင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ရှိပါသလား။

ဟုတ် →

ကျောင်းရှိကွင်းပြင်များ သို့မဟုတ် ပန်းခြံများကဲ့သို့သော နေရာကျယ်ကျယ်ရှိသည့် နေရာများသို့သွားပါ။

↓

ငလျင် သို့မဟုတ် မီးလောင်ခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မရှိတော့လျှင်

↓

ကျောင်းများနှင့် ပြည်သူ့ရပ်ရွာစင်တာများကဲ့သို့သော သတ်မှတ်ထားသည့် တိမ်းရှောင်ရမည့် စင်တာများသို့သွားပါ။

မဟုတ် →

သင့်အိမ်သည် ဘေးကင်းပြီး နေထိုင်၍ရနိုင်ပါသလား။

- **မဟုတ်** → ကျောင်းများနှင့် ပြည်သူ့ရပ်ရွာစင်တာများကဲ့သို့သော သတ်မှတ်ထားသည့် တိမ်းရှောင်ရမည့် စင်တာများသို့သွားပါ။
- **ဟုတ်** → သင့်အိမ်တွင် ဆက်နေပါ။

※ ငလျင်နှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ 6 ~ 9 တွင်ကြည့်ပါ။

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းအကြောင်း။

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းများနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများ
ဖြစ်လာပါတော့မည်
ရှေးဦးစွာ သတင်းများနှင့် အင်တာနက်တွင် နောက်ဆုံးရ
မိုးလေဝသ သတင်းအချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ။

သင်နေထိုင်ရာဒေသအတွက် သတိပေးချက်များကဲ့သို့သော မိုးလေဝသ သတင်းအချက်အလက်များ ရှိပါသလား။

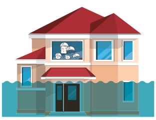
ဟုတ် → တိမ်းရှောင်ရန် (သတိပေးချက် အဆင့် 3၊ 4၊ 5) အတွက် သတင်း အချက်အလက် ရှိပါသလား။

မဟုတ် → နောက်ဆုံးရ မိုးလေဝသ သတင်း အချက်အလက်များကို ဆက်လက်၍ စစ်ဆေးရယူပါ။ ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။

(တိမ်းရှောင်ရန် သတင်းအချက်အလက် – **မဟုတ်** → နောက်ဆုံးရ မိုးလေဝသ သတင်း အချက်အလက်များကို ဆက်လက်၍ စစ်ဆေးရယူပါ။)

ဟုတ် → တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာသို့သွားရန် ဘေးကင်းပါသလား။
ဥပမာ- သင့်အိမ်တွင် ရေကြီးနေပြီးဖြစ်ခြင်း။
ညနေခင်းဖြစ်သောကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိပ်မမြင်ရခြင်း။

ဟုတ်



2 လွှာနှင့်အထက်ရှိသော ဘေးကင်းပြီး မြင့်မားသည့် အဆောက်အအုံများတွင် ခိုလှုံပါ။ ကယ်ဆယ်ရေးလာသည်ကို စောင့်ပါ။

မဟုတ်

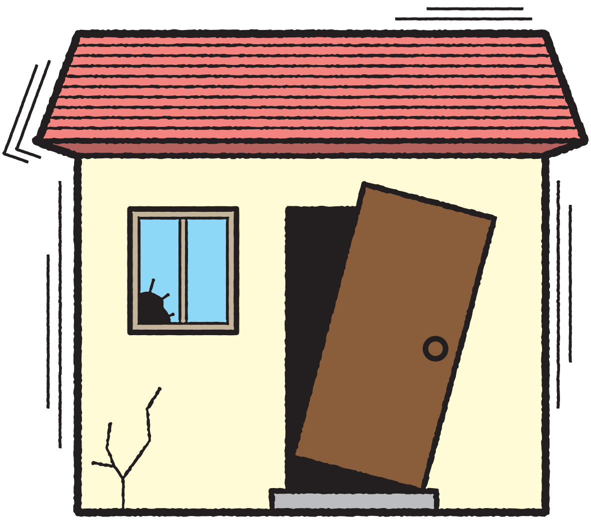
တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာကဲ့သို့သော ဘေးကင်းသည့် နေရာတစ်ခုသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။

※ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ 10 နှင့် 11 တွင်ကြည့်ပါ။
※ သတိပေးချက်နှင့် နှိုးဆော်ချက် အဆင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ စာမျက်နှာ 11 တွင်ကြည့်ပါ။

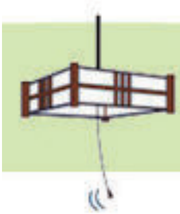
ငလျင်အကြောင်း

ငလျင်ဆိုတာဘာလဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်များစွာလှုပ်သော နိုင်ငံတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင် ငလျင်လှုပ်မည်ကို မည်သူမျှ ကြိုမသိနိုင်ပါ။
ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်တွင် နောက်ဆက်တွဲငလျင် လှုပ်နိုင်သည်။
ရေ၊ လျှပ်စစ်မီးနှင့် ဂက်စ်သုံးစွဲနိုင်မှုတို့ ပြတ်တောက်သွားနိုင်ပါသည်။
အထူးသဖြင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေများနှင့် နီးသောနေရာများတွင် ဆူနာမီ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
အိမ်များနှင့် အဆောက်အအုံများ ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်သည်အထိ မြေကြီးပြင်းထန်စွာ လှုပ်ခတ်နိုင်သည်။
ငလျင်လှုပ်ပါက မတုန်လှုပ်ပါနှင့်။



ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လှုပ်ခတ်မှု အတိုင်းအတာကို ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုဖြင့် ဖော်ပြပါသည်။

	[ငလျင်ပြင်းအား 0] ငလျင်လှုပ်သည်ကို လူအများ မသိပါ။		[ငလျင်ပြင်းအား 5 အနိမ့်] လူအများစုက ဘေးကင်းအောင် ကြိုးစားကြပါသည်။ အချို့သောသူများအနေဖြင့် ရွှေ့လျားသွားလာရန် ခက်ခဲပါမည်။
	[ငလျင်ပြင်းအား 1] အခန်း သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ လူအချို့ သိကြပါသည်။		[ငလျင်ပြင်းအား 5 အမြင့်] လူအများစုက အလွန်အမင်း ကြောက်လန့်ကာ ရွှေ့လျား သွားလာရန် ခက်ခဲပါမည်။
	[ငလျင်ပြင်းအား 2] အခန်း သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ လူအများအပြား သိကြပါသည်။ အိပ်ပျော်နေသော လူအချို့ နိုးလာပါလိမ့်မည်။		[ငလျင်ပြင်းအား 6 အနိမ့်] မတ်တတ်ရပ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။
	[ငလျင်ပြင်းအား 3] အခန်း သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ လူအများစု သိကြပါသည်။ အချို့သောသူများ ကြောက်လန့်ကြပါသည်။		[ငလျင်ပြင်းအား 6 အမြင့်] မတ်တတ်မရပ်နိုင်သလို တွားသွား၍သာ ရွှေ့လျားသွားလာနိုင်သည်။
	[ငလျင်ပြင်းအား 4] လူအချို့က ဘေးကင်းအောင် ကြိုးစားကြပါသည်။ အိပ်ပျော်နေသော လူအများစု နိုးလာပါလိမ့်မည်။		[ငလျင်ပြင်းအား 7] လှုပ်ခတ်မှုကြောင့် လွင့်ထွက်သွားမည်ဖြစ်ပြီး သင်ဆန္ဒရှိသလို ရွှေ့လျားသွားလာနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

မီးနှင့် ဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီ၏ ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး လက်စွဲစာအုပ်-
ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် တန်ပြန်ဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ပညာပေးအချက်အလက်များ

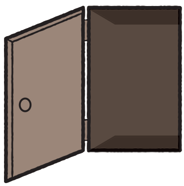
လျှင်လှုပ်သည့်အခါတွင်

အခန်းအတွင်း၌

စာအုပ်စင်များနှင့် ပြတင်းပေါက်များမှ ဝေးရာတွင်နေကာ စားပွဲအောက်တွင် ပုန်းပါ။

လှုပ်ခတ်ခြင်း လျော့နည်းသွားပါက မီးဖိုကိုပိတ်ပါ။

တံခါးကိုဖွင့်ကာ အပြင်ထွက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။



ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မဖြစ်စေရန် ဖိနပ်စီးထားပါ။

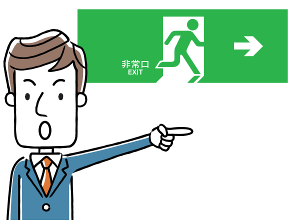
တိမ်းရှောင်စဉ်အတွင်း အရေးပေါ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ယူဆောင်သွားပါ။

※ အရေးပေါ် တိမ်းရှောင်ရမည့် အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့် အရာများစာရင်းကို စာမျက်နှာ 3 တွင်ကြည့်ပါ။

အပြင်မထွက်မီ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဘေးကင်းမှုကို ဦးစွာ အတည်ပြုပါ။

ဆိုင်အတွင်း၌

ဆိုင်စာရေး၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။



ဓာတ်လှေကားအတွင်း၌

ဓာတ်လှေကားက အလိုအလျောက် မရပ်သွားလျှင် အလွှာတိုင်းအတွက် ခလုတ်များကိုနှိပ်ကာ တံခါးပွင့်သည်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ထွက်ပါ။

ရထား သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကားပေါ်၌

ဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာကာ တံခါးရှိရာသို့ အတင်းတိုး ထွက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ယာဉ်မောင်းနေသည့်အခါ၌

ကားကို လမ်း၏ဘယ်ဘက်ခြမ်းသို့ ဆွဲချကာ အင်ဂျင်ကို ရပ်လိုက်ပါ။
ကားကို သော့တန်းလန်း ထားခဲ့ကာ တိမ်းရှောင်ပါ။

ပင်လယ်အနီး၌

ဆူနာမီ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ပင်လယ်နှင့် ဝေးရာရှိ မြင့်မားသော နေရာတစ်ခုသို့ ထွက်ပြေးပါ။

တောင်အနီး၌

တောင် သို့မဟုတ် တောင်နံရံ ပြိုကျနိုင်သောကြောင့် ဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုသို့ တိမ်းရှောင်ပါ။

အဆောက်အအုံတစ်ခု အနီး၌

အဆောက်အအုံများ ကျိုးပဲ့ခြင်းရှိနိုင်ကာ ပစ္စည်းများ ပြုတ်ကျလာနိုင်သောကြောင့် ၎င်းနှင့်ဝေးရာတွင်နေပါ။

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းအကြောင်း။

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းဆိုတာ ဘာလဲ။

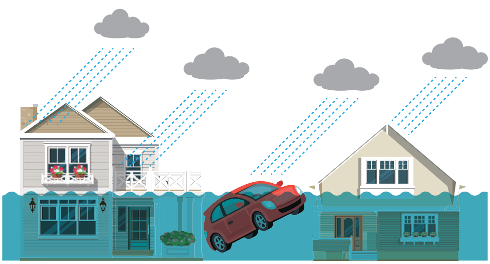
မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများ

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုဆိုသည်မှာ မိုးရွာသွန်းမှု ပုံမှန်ထက်ပိုများမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆိုလိုပါသည်။
မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများသည် မိုးရာသီကာလ (ဇွန်လမှ ဇူလိုင်လအထိ) နှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ချိန်တို့တွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။
မြစ်များအတွင်းရှိ ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်ကာ ရေလျှံလာနိုင်ပါသည်။
လမ်းများပေါ်တွင် ရေကြီးနိုင်သလို အိမ်များထဲသို့လည်း ရေဝင်လာနိုင်ပါသည်။
တောင်နံရံများ ပြိုကျနိုင်ပါသည်။

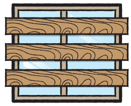
တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း

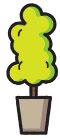
တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများသည် ဇူလိုင်လမှ စက်တင်ဘာလအတွင်း အများဆုံး ဖြစ်ပွားပါသည်။
မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းနှင့် လေပြင်းတိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါမည်။
မြစ်များအတွင်းရှိ ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်ကာ ရေလျှံလာနိုင်ပါသည်။
ပင်လယ်ပြင်တွင် လှိုင်းထန်ကာ လှိုင်းလုံးများ မြင့်တက်ပါမည်။
ရထားများ၊ ဘတ်စ်ကားများနှင့် မြေအောက်ရထားများ ပြေးဆွဲခြင်း ရပ်တန့်သွားနိုင်ပါသည်။
လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုများကြောင့် ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များနှင့် ခေါင်မိုးပြားများ လွင့်ထွက်သွားနိုင်ပါသည်။

※ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးရ မိုးလေဝသသတင်း အပ်ဒိတ်များအတွက် အင်တာနက်နှင့် ရုပ်မြင်သံကြားကို အမြဲကြည့်သည့် အကျင့်တစ်ခု လုပ်ထားပါ။



မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း သို့မဟုတ် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခြင်း ဖြစ်ပွားပါက

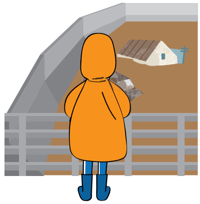




နောက်ဆုံးရ သတင်းများအတွက် ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် အင်တာနက်တို့ကို အမြဲကြည့်ပါ။
နေအိမ်အပြင်ပိုင်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
လွင့်ထွက်သွားနိုင်သော အရာတိုင်းကို မြဲမြံအောင် လုပ်ထားပါ။
ပြတင်းပေါက်များနှင့် ပြတင်းကာများ အားလုံးကို ပိတ်ထားပါ။

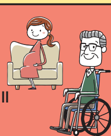
တိမ်းရှောင်ရပါက လိုအပ်မည့် အရာများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
※ တိမ်းရှောင်ရမည့် အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့် အရာများကို စာမျက်နှာ 3 တွင်ကြည့်ပါ။

အန္တရာယ်များသော နေရာများမှ ဝေးရာတွင် နေပါ။
အန္တရာယ်များသော နေရာများတွင် မြစ်များ၊ ပင်လယ်ကမ်းစပ်များနှင့် တောင်စောင်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



မြေပြိုကျခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းတို့ကြောင့် မြေသားပျော့နေနိုင်ပါသည်။
တောင်နံရံများ ပြိုကျနိုင်ပါသည်။
တောင်နံရံများအနီးရှိ အိမ်များတွင် နေထိုင်သူများသည် ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်သင့်ပါသည်။

သတိပေးချက် အဆင့်များနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့် သင့်လျော်သော ဆောင်ရွက်ချက်များ

သတိပေးချက်အဆင့်	လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ
1	မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် နောက်ဆုံးရ သတင်းများကို ဂရုတစိုက် ကြည့်ပါ။
2	တိမ်းရှောင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ပြ မြေပုံကိုကြည့်ပါ။
3	ကျန်းမာသန်စွမ်းသူများက တိမ်းရှောင်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ တိမ်းရှောင်သင့်ပါသည်။ 
4	ဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုသို့ လူတိုင်းတိမ်းရှောင်သင့်ပါသည်။
5	အသက်အန္တရာယ် ရှိနေပါသည်။ အသက်အန္တရာယ် ကင်းဝေးစေမည့် နည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်ပါ။

မီးလောင်ခြင်း

မီးလောင်သည့်အချိန်

1. သင့်အနီးရှိ လူအများသိအောင် [KAJIDA] (မီးလောင်နေတယ်) ဟု အော်ပါ။

နေထိုင်သည့်နေရာရှိ မီးသတိပေးစနစ်
မီးခိုးနှင့်အပူကို အာရုံခံမိပါက ကျယ်လောင်သော အသံကို ထွက်စေသည့် ကိရိယာတစ်ခု။

2. 119 သို့ (အခမဲ့) ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် မီးသတ်ဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ

119 သို့ ဆက်သွယ်ပုံ

① 119 သို့ ဖုန်းခေါ်ကာ 「kaji desu」 "မီး" ဟု ပီပီသသပြောပါ။
② တည်နေရာကိုပြောပါ။
OO ရပ်ကွက်၊ OO ဘလောက်၊ အိမ်နံပါတ် OO၊ OO ရပ်ရွာစင်တာဘေး။
[OOku OOchoume Ooban, OOgo; OO mansion, OO no tonari desu]
③ OO မီးလောင်နေပါသည်။ [OO ga moeteimasu]။
④ ကျွန်ုပ်နာမည်မှာ [Watashi no namae wa OO desu]။
ကျွန်ုပ်၏ ဖုန်းနံပါတ်မှာ [Denwa bangou wa OOO-OOOO desu]။

3. မီးသတ်ဆေးဘူး သို့မဟုတ် ရေဖြင့် မီးငြိမ်းသတ်ပါ။
မီးသတ်ဆေးဘူး မရှိပါက ကူရှင်တစ်ခုဖြင့် ရိုက်၍ဖြစ်စေ၊ ရေစွတ်ထားသော တဘက် သို့မဟုတ် စောင်ဖြင့် မီးတောက်ကို ဖုံးအုပ်၍ဖြစ်စေ မီးငြိမ်းသတ်ပါ။

ဆီထည့်ထားသော ဒယ်အိုးများ၊ ရေနံဆီမီးဖိုများနှင့် လျှပ်စစ်အသုံးအဆောင်များကို မည်သည့်အခါမျှ ရေမလောင်းပါနှင့်။

မီးသတ်ဆေးဘူးကို အသုံးပြုပုံ

① ပင်ကိုဆွဲထုတ်ပါ။

▼

② ဆေးဖြန်းခေါင်း၏ အစွန်းကိုကိုင်ပါ။

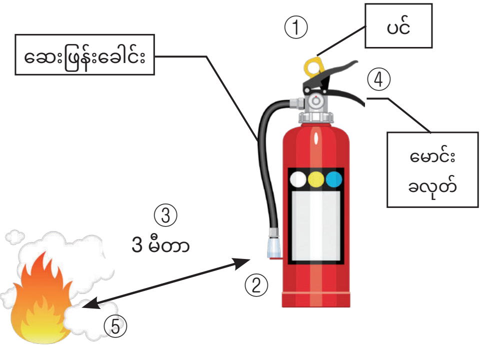
▼

③ မီးတောက်နှင့် 3 မီတာအကွာတွင်နေပါ။

▼

④ မောင်းခလုတ်ကို တင်းတင်းညှစ်ပါ။

⑤ ဆေးဖြန်းခေါင်းကို မီးတောက်၏ အောက်ခြေနေရာသို့ ချိန်ရွယ်ကာဖြန်းပါ။



4. မီးကို သင်မငြိမ်းသတ်နိုင်ပါက ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ပါ။
တိမ်းရှောင်စဉ်အတွင်း မီးခိုးများကို မရှူမိစေရန် သတိပြုပါ။

⚠ မီးလောင်ရာမှထွက်သော မီးခိုးများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ ပါဝင်ပါသည်။

သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ရေစွတ်ထားသော တဘက် သို့မဟုတ် ရေစွတ်ထားသော လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ကိုယ်ကိုငုံ့ကာ တိမ်းရှောင်ပါ။

မြင့်မားသော အဆောက်အအုံများ (တိုက်တာများနှင့် စတိုးဆိုင်ကြီးများ) မှ တိမ်းရှောင်သောအခါတွင် လှေကားကိုသာ အမြဲတမ်း အသုံးပြုပါ။

ဓာတ်လှေကားကို လုံးဝမသုံးပါနှင့်။

5. အပြင်သို့ ရောက်သည်နှင့် အထဲသို့ ပြန်မဝင်ရပါ။

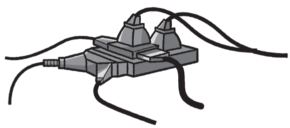
မီးဘေးကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း။

အိမ်အနီးတွင် မီးလောင်လွယ်သော မည်သည့်အရာကိုမဆို မထားခဲ့ပါနှင့်။

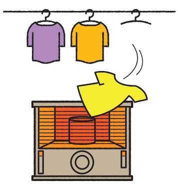
မီးဖိုခန်းမှထွက်လျှင် မီးကိုပိတ်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ပြီးပါက ကောင်းစွာငြှိမ်းသတ်ပါ။

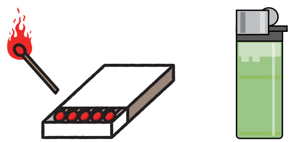
လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အများအပြားကို ပလတ်တစ်ခုတည်းတွင် တွဲမသုံးပါနှင့်။



မီးဖိုအနီးတွင် မီးလောင်လွယ်သော မည်သည့်အရာကိုမဆို မထားခဲ့ပါနှင့်။



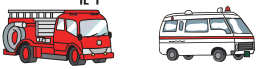
ကလေးများ လက်လှမ်းမီသော နေရာများတွင် မီးခြစ်ဆံများ သို့မဟုတ် မီးခြစ်များကို မထားပါနှင့်။



ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မှတ်စု

သင်ကိုယ်တိုင် ဖြည့်စွက်ကာ ဆောင်ထားပါ။

119 မီးသတ်ဌာနနှင့် လူနာတင်ကား



110 ရဲဌာန

ကိုယ်ရေးမှတ်စု

အမည်	ဆက်သွယ်ရန်နံပါတ်	
နိုင်ငံသား	နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နံပါတ်	နေထိုင်ခွင့်ကတ်နံပါတ်
ဂျပန်နိုင်ငံရှိလိပ်စာ		

မိသားစု၊ ဆွေမျိုးများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ကျောင်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

အမည်	တယ်လီဖုန်းနံပါတ်

ဆက်သွယ်ရမည့်သူ	တယ်လီဖုန်းနံပါတ်	ဆက်သွယ်ရမည့်သူ	တယ်လီဖုန်းနံပါတ်
ဂက်စ်ကုမ္ပဏီ		သံရုံး၊ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး	
လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီ		ဆေးရုံ	

တိမ်းရှောင်နိုင်မည့်စင်တာ	
လျင်လှုပ်သည့်အခါတွင်	မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းများနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းတို့ ဖြစ်သည့်အခါတွင်

ဘေးအန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်များနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း စင်တာများ

ဂျပန်လူမျိုး မဟုတ်သူများအတွက် ဖုကူအိုကာ စီရင်စု၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း စင်တာ (Gaikokujin Soudan Senta-)။

0120-279-906 (အခမဲ့)

ရုံးချိန် - နံနက် 10 နာရီ ~ ည 7 နာရီ (ဒီဇင်ဘာလ 29 ရက်~ ဇန်နဝါရီလ 3 ရက်အထိ မှလွဲ၍))

အောက်ပါဘာသာစကား 19 မျိုးဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးပါသည်-

ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ နီပေါဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊ တာဂါလော့ဂ်ဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ၊ မလေးဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ပြင်သစ်ဘာသာ၊ ဂျာမန်ဘာသာ၊ အီတလီဘာသာ၊ ရုရှားဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာ၊ ခမာဘာသာ၊ မွန်ဂိုဘာသာ

VoiceTra

VoiceTra သည် နိုင်ငံခြား ဘာသာစကားများသို့ အသံဖြင့် ဘာသာပြန်သည့် အက်ပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
Iphone သို့မဟုတ် Android ၏ သက်ဆိုင်ရာ အက်ပ်စတိုးများတွင် ဝင်ရောက်ကာ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲနိုင်ပါသည်။
https://voicetra.nict.go.jp/

ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသအေဂျင်စီ ပင်မစာမျက်နှာ

ငလျင်လှုပ်ခြင်းများ၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းများ၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများ အစရှိသည်တို့အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ကို ဤနေရာတွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။
https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

NHK World Japan

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်း နောက်ဆုံးရ သတင်းများကို ဤနေရာတွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

LOVE FM

ဤ FM အသံလွှင့်ဌာနက နိုင်ငံခြား ဘာသာစကားများဖြင့်လည်း အသံလွှင့်ပါသည်။
ငလျင်၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်းနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်များအကြောင်းကို ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် သတင်းအချက်အလက် ပေးပါသည်။
ဖုကူအိုကာ 76.1MHz ဖုကူအိုကာ အနောက်ပိုင်း 82.5MHz ကီတာကျူရှူ 82.7MHz

ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုအတွင်း စည်ပင်သာယာဌာနမှ နေထိုင်သူများထံသို့ ဖြန့်ဝေပေးသည့် သတင်းအချက်အလက်များလည်း ရှိပါသည်။ (ဥပမာ တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် စင်တာများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်။)
သင်နေထိုင်သည့်နေရာ၏ ပင်မစာမျက်နှာတွင်ကြည့်ပါ။

အရေးပေါ်အက်ပ်ကို အသုံးပြုပုံ

○ "ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက် Fukuoka MAMORU-Kun" ဆိုသည် မှာ ဖူကူအိုကာ စီရင်စုအတွက် အရေးပေါ်အက်ပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

○ ၎င်းတွင် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများ၊ မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းမှု၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်းများနှင့် ဆူနာမီတို့အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်တို့ ဖော်ပြပါရှိသည်။

○ အနီးအနားရှိ တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် နေရာများကိုလည်း မြေပုံပေါ်တွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

"MAMORU-Kun" အက်ပ်ကို ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ (ရိုးရှင်းနှင့်ရိုးရာ)၊ ကိုရီးယားဘာသာနှင့် ဗီယက်နမ်ဘာသာတို့ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ QR ကုဒ်ကို အသုံးပြု၍ အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲနိုင်ပါသည်။

(App Store)

(Google Play)

သင့်လက်ရှိ တည်နေရာအနီးရှိ အရေးပေါ် သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်

မြေပုံတွင် တိမ်းရှောင်နိုင်မည့် နေရာများကို ပြသထားသည်

အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် သင် ဘာလုပ်ရမည်ကို ပုံများတွင် ပြထားပါသည်

သတိရရန် အရေးကြီးသော အရာများ

・ဘေးအန္တရာယ် ကြုံပါက အတူတကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်ပါ။

・အိမ်နီးချင်းများကို နှုတ်ခွန်းဆက်ပါ။ သူတို့ကသင့်ကို သတိရနေပါစေ။

・သင်အထီးကျန်မနေပါ။ ခက်ခဲသော အခြေအနေများစွာတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကူညီပါ။

2023 ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ပြန်သုံးသပ်သည်

ဖူကူအိုကာ စီရင်စု
7-7 Higashi-koen, Hakata-ku, Fukuoka-shi
(နိုင်ငံတကာရေးရာများဗျူရို)
ဖုန်း - 092-643-3201　ဖက်စ် - 092-643-3224
(ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ် စီမံခန့်ခွဲရေးဗျူရို
ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံကိန်းဌာနကြီး)
ဖုန်း - 092-643-3112　ဖက်စ် - 092-643-3117