

# ငလျှင်လှုပ်ခြင်း

## ဖြစ်ပွားပါက

<p>ဝတ်ချ၊ ငုံ့ချ</p>	
<p>အကာအကွယ် ယူ</p>	
<p>မြဲမြဲကိုင်းထား</p>	

[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



ငလျှင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ပွားပါက

# ဝတ်ချ၊ အကာအကွယ်ယူ၊ မြဲမြံကိုင်ထား

ငလျှင်လှုပ်ခြင်း အန္တရာယ် သည်၊ နယူးဇီလန် တနိုင်ငံလုံးတွင်ရှိနေပါသည်။ ငလျှင်လှုပ်ပါက၊ မှန်ကန်သွက်လက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိထားခြင်းက၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး၊ အသက်ပေါင်းများစွာကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။

ငလျှင်လှုပ်ချိန်အတွင်း၊ **ဝတ်ချ၊ အကာအကွယ်ယူ၊ မြဲမြံကိုင်ထား။** ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းက၊ သင့်ကို တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိခိုက် လဲကျခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ လဲပြိုမကျနိုင်လောက်အောင်၊ လွင့်စင်လာသော အပိုင်းအစများ မထိမှန်နိုင်လောက်အောင် သင့်ကို သေးငယ်သော ပစ်မှတ်တစ်ခုဖြစ်သွားစေပြီး၊ သင်၏ဦးခေါင်း၊ လည်တိုင် နှင့် အရေးပါသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အကာအကွယ်ဖြစ်စေပါသည်။

- သင့်လက်နှင့် ခူးခေါင်းပေါ်မှာ **ဝတ်ချ** ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက၊ သင့်ကို လဲကျခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးသလို လိုအပ်ပါက၊ သင်လှုပ်ရှားနိုင်သည်။
- သင်ဦးခေါင်းနှင့် လည်တိုင် တို့ကို (သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး) တို့ကို တောင့်တင်းခိုင်ခန့်သည်။ စားပွဲ၊ (သို့မဟုတ်) ခုံ (အကယ်၍ ခြေလှမ်းအနည်းငယ်အတွင်းဖြစ်ပါက) တို့၏အောက်တွင် **အကာအကွယ်ယူ** ပြီးနေပါ။ အကယ်၍၊ အမိုးအကာ အနီးအနားမှာ မရှိပါက၊ သင်ဦးခေါင်း၊ လည်တိုင်တို့ကို သင့်လက်လက်မောင်းလက်ဖျံ တို့ဖြင့် ကာကွယ်ထားပါ။
- လှုပ်ခါခြင်း ရပ်တန့်သွားသည်အထိ၊ သင့်အကာအကွယ်တစ်ခုခုကို **မြဲမြံကိုင်ထား** ပါ။ (သို့မဟုတ် သင် ဦးခေါင်းနှင့် လည်တိုင်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အနေအထားတွင်ထားပါ။) အကယ်၍လှုပ်ခါခြင်းကြောင့် သင်အကာအကွယ်ယူထားသည့် အရာ ဟိုဟိုသည်သည်၊ ရွေ့လျားပါက၊ ၎င်းနှင့်အတူ လိုက်ရွေ့ အကာအကွယ်ယူပါ။

အကယ်၍၊ အကာအကွယ် အနီးအနားတွင် မရှိပါက၊ အခန်းဒေါင့် တစ်နေရာသို့ တွားသွားပြီး၊ သင်ဦးခေါင်း၊ လည်တိုင်တို့ကို သင့်လက်လက်မောင်းလက်ဖျံ တို့ဖြင့် ကာကွယ်ထားပါ။ အပြင်သို့ ထွက်မပြေးရ။ အဝင်အထွက် တံခါးပေါက်တွင် ရပ်မနေရ။ လူအများစုမှာ လှုပ်ခါ နေစဉ်အချိန်အတွင်း လှုပ်ရှားသွားလာရန်ကြိုး စားသည့်အတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လှုပ်ခါ ခြင်း ရပ်တန့်သွားသည်အထိ **ဝတ်ချ၊ အကာအကွယ်ယူ၊ မြဲမြံကိုင်ထား** ခြင်းက ပိုပြီး လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။

ယနေ့ပင် ကြိုတင်စီစဉ်မှုများပြုလုပ်ပါ။ မည်သူက သင့်ကို အကူအညီပေးနိုင်မည်၊ သင့်အကူအညီကို မည်သူက လိုနိုင်သည်တို့ကို သိရှိထားပါ။ သင့်မြို့နယ်ရှိ ပြည်သူ့ အရေးပေါ် ကာကွယ်မှု စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့ တွင် သင့်ဒေသအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

