

သင်၏ ငလျင်ဘေးဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်း လမ်းညွှန်

ဤလမ်းညွှန်ကို ယူပြီး ယခုပင် ပြင်ဆင်ပါ

ယခုချက်ခြင်း

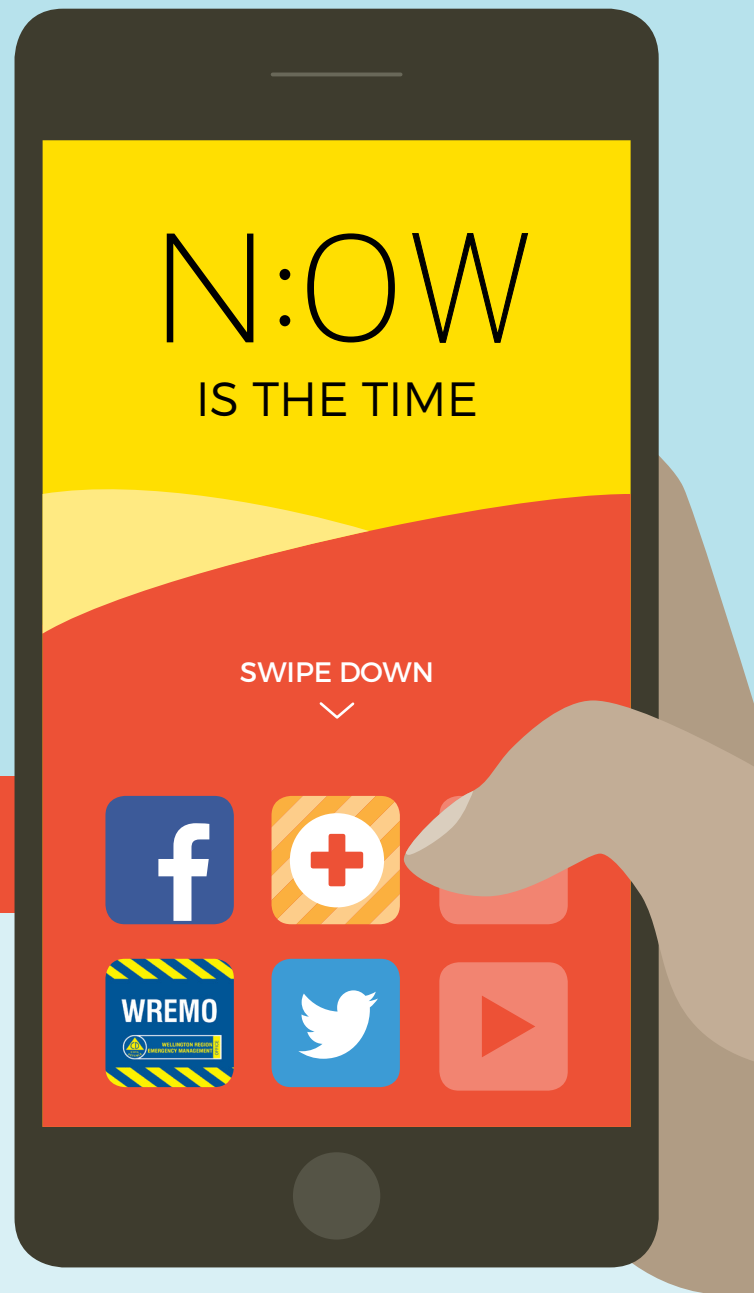
၁။ WREMO မှ သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းသွင်းပြီး ဖော်လိုလိုက်ပါ။

အက်ပ်ကို ဖုန်းထဲသို့ ဒေါင်းလုဒ် ဆွဲယူပါ။

နယူးဇီလန် ကြက်ခြေနီအသင်း၏ Hazards app ကို ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲယူပါ။ အသက်အန္တရာယ် ရှိသော အရေးပေါ်ဘေးများအတွက် WREMO မှ သင့်ကိုသတိပေးနိုင်ရန် အထွေထွေ အသိပေးချက်များကို ဖွင့်ထားပါ။ တစ်ကိုယ်ရည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိမှသာ WREMO မှ သတိပေးချက်များ ပေးပို့မည်ဖြစ်သည်။ သင်လိုအပ်သည့် သတိပေးချက်များကိုသာ ရယူရန် အခြားအသိပေးချက်များကို ချိန်ညှိပါ။ ဒါ ဝယ်လင်တန်နယ်မြေဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။ လေတိုက်ခတ်မှသတိပေးချက်တိုင်း ကို သင်လိုချင်မှလိုပါလိမ့်မည်။

သတိပေးချက်တစ်ခု ရရှိသည့်အခါ

အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာ၍ သင်ချစ်ခင်ဂရုစိုက်သောသူများအား ဖုန်းဖြင့်စာရိုက်၍ဖြစ်စေ၊ လူမှုကွန်ယက်မှဖြစ်စေ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးပါ။



အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်ကောင်းများမှာ-

- **WREMO** ၏အရေးပေါ် ဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.wremo.co.nz ကို သွားပါ။
- **WREMO**၏ဖေ့ဘုတ်စာမျက်နှာ facebook.com/WREMONz ကို လိုက်ခွင့်ပေးပါ။
- **WREMO**၏တွစ်တာ [@WREMOinfo](https://twitter.com/WREMOinfo) ကို ဖော်လိုလိုက်ပါ။
- သင့် ဒေသ ကောင်စီရုံး၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်နှင့် လူမှုကွန်ယက်များကို သွားပါ။
- ရေဒီယိုနယူးဇီလန်နှင့် အခြားဒေသခံလိုင်းများကို နားထောင်ပါ။

ကောင်းပါပြီ။ သင်၏ လုံခြုံဘေးကင်းရေး အတွက် သင်၏ ပထမဆုံး ခြေလှမ်း

ဝယ်လင်တန်နယ်သည် နေထိုင်ရန် အလွန်ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်သော်လည်း အနည်းငယ်ကြမ်းတမ်းပါသည်။ တစ်ခါတရံ မြေပြိုခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း၊ မုန်တိုင်း နှင့် မြေငလျင်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ရပြီး ဆူနာမီဘေးအန္တရာယ်လည်း ရှိပါသည်။

ဤအရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သဏ္ဍာန်တူသက်ရောက်မှုများ ရှိပါသည်။ မရှိမဖြစ်အရာများရှိရန်၊ အသိုင်းအဝိုင်းချစ်ခင်ရင်းနှီးသူများနှင့်ဆက်သွယ်ရန် နှင့် သွားလာလှုပ်ရှားရန် ခက်ခဲနေနိုင်ပါသည်။

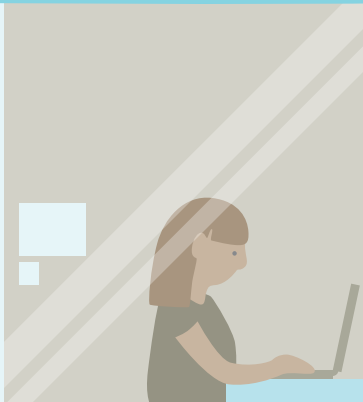
အင်အားပြင်းထန်သောငလျင်လှုပ်အပြီး ခက်ခဲသောရက်အနည်းငယ်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ၊ အတတ်နိုင်ဆုံး သက်တောင့်သက်သာစွာ ကျော်လွှားနိုင်ရန် သင့်မိသားစု နှင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီးစေရေး အတွက် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြထားပါသည်။

သတိပေးချက်များ လက်ခံရရှိရန် အတွက် စာရင်းသွင်းရုံနှင့်ပင် ပထမအဆင့်ကို သင်ပြီးစီးသွားပါပြီ။

သင့်မိသားစု ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိထားပြီးရေးအတွက် ယနေ့၊ ယခုညနှင့် လာမည့်ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း၊ သင်လုပ်နိုင်သည့် အရာများသို့ အဆင့်ဆင့် ဆက်လက်တက်လှမ်းပါ။ အဆင့်တိုင်းသည် သေချာပေါက် လုပ်ဆောင်ရကျိုးနပ်ပါသည်။ မေးမြန်းလိုသည်များရှိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်ပါ။

WREMO (ဝယ်လင်တန်ဒေသ အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲမှုရုံး) အဖွဲ့မှ

getprepared.org.nz တွင် သင်ရှိနေစဉ်



၁ သင့်ဒေသတွင်းစုရပ်မှ အထက်ပါလင့် ကိုလိုက်ပြီး သင့်ဧရိယာ၏ လူထုတုံ့ပြန်မှုစီမံကိန်းကို လေ့လာပါ။

၂ သင် နေထိုင်၊ အလုပ်လုပ် နှင့် ကစားသည့် နေရာများမှ မည်သည့်နေရာများသည် ဆူနာမီ ကင်းလွတ်နယ်မြေဖြစ်သည်ကို သိရှိရန် ဆူနာမီကင်းလွတ်နေခြင်းကို ကြည့်ပါ။

၃ www.wremo.nz ကိုကြည့်ပါ။ ခိုင်လုံသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ သတင်းအချက်အလက် များအတွက် သွားရမည့် နေရာဖြစ်သည်။

၂။ ဝပ်ချ၊ ကာကွယ်၊ မြဲမြဲကိုင်ခြင်း ကို လေ့ကျင့်ပါ

ငလျင်လှုပ်နေစဉ်အတွင်း ဝပ်ချ၊ ကာကွယ်၊
မြဲမြဲကိုင်ခြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်မှုနည်းကို
လျော့နည်းစေသည်ဟု နိုင်ငံတကာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်
များက သိရှိထားပါသည်။

အဆောက်အဦများပြိုကျပျက်စီးခြင်းထက်
ပရိဘောဂ၊ အလှဆင်ပစ္စည်းများ၊ မျက်နှာကြက်များက
ငလျင်လှုပ်နေစဉ်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုအများစုကို
ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ငလျင်လှုပ်နေစဉ် အတွင်း

အိမ်တွင်း - ငလျင်လှုပ်ခြင်းရပ်တန့်ပြီး အပြင်ထွက်ရန်
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်အထိ အိမ်ထဲတွင်နေပါ။ အပေါ်မှ
ကျရောက်လာနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုများကို သတိပြု၍
အဆောက်အဦတွင်းမှ သတိနှင့်ထွက်ပါ။

မြင့်မားသည့် အဆောက်အဦအတွင်း - အထက်ပါအတိုင်း
အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ မီးသတိပေးခေါင်းလောင်းများ
ရပ်တန့်သွားရုံနှင့်အပြင်သို့ အလျင်စလို ထွက်ခွာခြင်း မပြုပါနှင့်။

အိမ်ပြင် - အဆောက်အဦများ၊ သစ်ပင်များ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများမှ
ဝေးရာသို့သွားပြီး ငလျင်လှုပ်ခြင်းရပ်တန့်သည်အထိ
ဝပ်ချ၊ ကာကွယ်၊ မြဲမြဲကိုင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

လူစည်ကားသည့်မြို့တွင်းလမ်းပေါ်တွင် - အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်ရှိ
အဆောက်အဦများမှ အရာဝတ္ထုများ သင်အပေါ်သို့
ကျရောက်လာနိုင်သောကြောင့် လူသွားလမ်းပေါ်တွင် မနေပါနှင့်။

အကယ်၍ ဝပ်ချ၊ ကာကွယ်၊
မြဲမြဲကိုင် ခြင်းကို
မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက
သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံး
သိုင်းခြုံထားပြီး သင့်လည်ပင်း
နှင့် ဦးခေါင်းကို
အကာအကွယ်ပြုလုပ်ရန်
နည်းလမ်းရှာဖွေပါ။



၃။ သင်၏ ဆူနာမီဇုန်ကို သိထားပါ

ငလျင်လှုပ်နေစဉ် သင်သည် ပင်လယ်ကမ်းအနီးတွင်ရှိနေပြီး ငလျင်လှုပ်ခြင်း ကြာမြင့် (သို့) ပြင်းထန်လျှင် ချက်ခြင်းထွက်သွားပါ။

ဒေသအတွင်းငလျင်လှုပ်ခြင်းတွင် သင်လက်ခံရရှိမည့် တစ်ခုတည်းသော ဆူနာမီသတိပေးချက်မှာ ၎င်းငလျင်ပင်ဖြစ်သည်။

ဆူနာမီဆိုသည်မှာ နာရီပေါင်းများစွာ ရိုက်ခတ်နေနိုင်သည့် ထပ်ဆင့်လှိုင်းလုံးများဖြစ်သည်။ ပထမဦးဆုံးလှိုင်းလုံးသည် အကြီးမားဆုံး ဖြစ်ချင်မှဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဘေးကင်းရာ ဆူနာမီလှိုင်းပြာ လွန်သွားသည့် အရပ်သို့ တိုင်အောင် ချက်ခြင်းထွက်ခွာသွားပါ။

လူတိုင်း ဘေးကင်းရာအရပ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည့်နည်းလမ်းကို အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ အချို့သောလူများသည် အကူအညီပိုမိုလိုအပ်နိုင်ပါသည်။

 getprepared.nz/TsunamiZone

ဆူနာမီအပြီးတွင် ပင်လယ်ကမ်းခြေ (သို့) ရေထဲသို့မသွားမီ အရာအားလုံးရှင်းလင်းကြောင်း ခွင့်ပြုချက်ရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။



10 MIN

ပထမဦးဆုံးလှိုင်းလုံးသည် တိုတောင်းသည့် ဆယ်မိနစ်အတွင်း ရောက်လာနိုင်သည်ဖြစ်၍ အချက်ပေးဥဩသံများ ကဲ့သို့သော တရားဝင်သတိပေးချက်ကို စောင့်ဆိုင်းရန် အချိန်မရှိပါ။ တောင်အမေရိကကဲ့သို့ အလွန်ဝေးကွာသည့်နေရာမှ စတင်သည့် ဆူနာမီအတွက် သတိပေးချက်များကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

၄။ အိမ်ထောင်စုစီမံကိန်း ကိုရေးဆွဲပါ

အင်အားပြင်းထန်သောလျှင်အပြီးတွင် အီးမေးလ်ပို့ခြင်း၊ လူမှုကွန်ယက်နှင့် ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းများကို သင်ပြုလုပ်နိုင်ချင်မှ ပြုလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ အဆက်အသွယ် မပြုလုပ်နိုင်မည့် အချိန်များအတွက် ယခုစီမံကိန်းဆွဲပါ။

သင့်ကလေးများကိုလုံခြုံအောင်ထိန်းသိမ်းပါ

ကျောင်းများတွင် သင့်ကလေးများကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းရန် စီမံကိန်းရေးဆွဲပါသည်

▶ သင့်ကျောင်း၏ အရေးပေါ် စီမံကိန်းကို www.getprepared.org.nz/schools တွင်ကြည့်ပါ

သင်မရောက်နိုင်ခဲ့သော် သင့်ကလေးကို သွားကြိုရန် ကျောင်းသို့လမ်းလျှောက်နိုင်သော အကွာအဝေးအတွင်းရှိ မိသားစု သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွေ အနည်းဆုံး ၃ ဦးကို စီစဉ်ပါ။ သူတို့၏အမည်များကို ကျောင်းတွင်ပေးထားပါ။

သင်မရောက်နိုင်ခဲ့သော် သင့်ကလေးများ ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်သည်၊ မည်သူက သူတို့ကို သွားကြိုနိုင်သည် စသည်များကို ပြောဆိုထားပါ။

လုံခြုံစိတ်ချရသော ဆုံရပ်တစ်ခုကို သဘောတူ သတ်မှတ်ထားပါ

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးသွားရောက်ရှာဖွေရန် နေရာတစ်ခုကို ဆုံးဖြတ်ထားပြီး လိုအပ်လျှင် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် အသိမိတ်ဆွေများထံနေထိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါ။

အိမ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများဆိုင်ရာ အာမခံကိစ္စများကို စီစဉ်ထားပါ

လူအများစု၏ အာမခံစာချုပ်များသည် ၎င်းတို့ ပိုင်ဆိုင်မှုများ၏တန်ဖိုးအတိုင်း အာမခံထားခြင်း နည်းပါးကြပါသည်။ သင်၏ အိမ်နှင့်ပိုင်ဆိုင်မှုများအား ဆိုင်ရာအလိုက် နန်းထားအမှန်ဖြင့် အာမခံ ထားဖြစ်ပါစေ။ သင်၏ အာမခံကုမ္ပဏီအား ဆက်သွယ် ဆွေးနွေးပါ။



အိမ်နှင့်အလုပ်အတွက် အရေးပေါ် ဆွဲအိတ်ကို စုစည်းစီစဉ်ပါ

သင်အနေဖြင့် အလုပ်မှအိမ်ပြန်ရောက်ရန် ခရီးရှည် လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်မှ အလျင်စလို ထွက်ခွာခြင်းများ ရှိလျှင်ရှိပါလိမ့်မည်။ လိုအပ် နိုင်မည့် ပစ္စည်းများကိုစည်းစားပြီး ရက် (သို့) နာရီ အနည်းငယ်ကြာ ရှင်သန်ကျော်လွှားနိုင်ရန် အခြေခံ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့်အရာများကို အရေးပေါ် ဆွဲ အိတ်ဖြင့်စုဆောင်းထည့်သို့ထားပါ။ ဤအရာများကို သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်ပြီး တန်ဖိုးကြီးရန် မလိုအပ်ပါ။

ရေ၊ မီး၊ မိလ္လာစနစ်များ

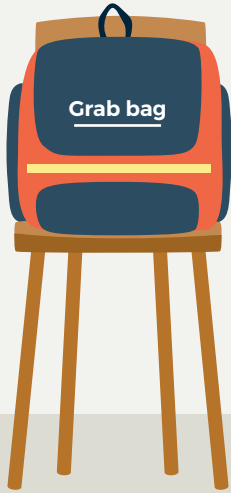
ပျက်စီးသော ရေ၊ မီး၊ မိလ္လာစနစ်များသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့်အပြင် သင့်ကို အိမ်တွင်ဆက် လက်နေထိုင်နိုင်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဓာတ်ငွေ့ပိုက် (သင့်မှာဓာတ်ငွေ့လိုင်း ရှိလျှင်)၊ ပင်မ မီးအားခလုတ် နှင့် ရေလိုင်းခလုတ် များကို ရှာဖွေ၍ မည်သို့ပိတ်ရမည်ကို သင်ယူထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အလွယ်တကူ ရှာတွေ့နိုင်စေရန် ထင်ရှားစွာ အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားပါ။

getprepared.nz/GrabBag

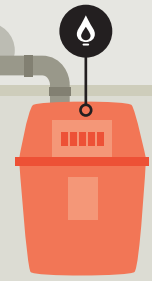


လမ်းလျှောက်ရှားဖိနပ်တစ်ရုံ၊ ဂျာကင်၊ ရေ နှင့် အဆာပြေစားစရာများဖြင့် အစပြုရန်ကောင်းပါသည်



Grab bag

ခါတ်ငွေ့

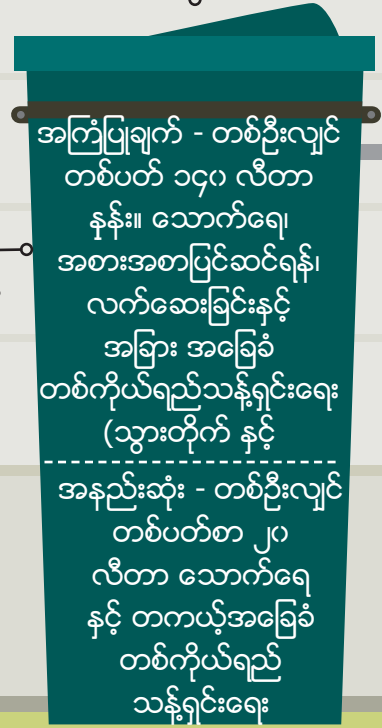


လျှပ်စစ်ခါတ်အား



ဤကဲ့သို့သော အရေးပေါ်ရေလှောင်ကန် တစ်ခုကို သင့်ဒေသ ကောင်စီရုံးတွင် ဒေါ်လာ ၁၀၅ ဖြင့် ဝယ်ယူပါ။

ပျမ်းမျှလူတစ်ဦးသည် သာမန်အားဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် ရေ ၁,၅၄၀ လီတာအသုံးပြုသည်



အကြံပြုချက် - တစ်ဦးလျှင် တစ်ပတ် ၁၄၀ လီတာ နှုန်း။ သောက်ရေ၊ အစားအစာပြင်ဆင်ရန်၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အခြား အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး (သွားတိုက် နှင့် အနည်းဆုံး - တစ်ဦးလျှင် တစ်ပတ်စာ ၂၀ လီတာ သောက်ရေ နှင့် တကယ့်အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေး

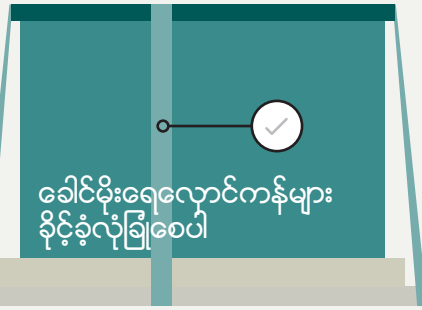
200L



ရေပိုက်ခလုတ်



၅။ သင့်အိမ်ကို ပိုမိုလုံခြုံအောင်



အုတ်ခဲမီးခိုးခေါင်းတိုင်များ စနစ်တကျ တင်းကျပ်ထားမထား စစ်ဆေးပါ။ မီးခိုးခေါင်းတိုင်ကို အသုံးမပြုပါက ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

အိမ်ကို ပိုမိုလုံခြုံအောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ငလျင်အတွင်း အပျက်အစီးကိုလျော့နည်းစေသည့် အပြင် အနည်းငယ် ရုပ်ပွနေသည့်တိုင် အိမ်ထဲတွင်ဆက်လက်နေထိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။

ခေါင်မိုး၊ နံရံ၊ ပရိဘောဂနှင့် အောက်ခြေ အုတ်မြစ်များ လုံခြုံမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

အကူအညီလိုအပ်ပါက အိမ်ကို ကျွမ်းကျင်ဆောက်လုပ်ရေးသမားအား စစ်ဆေးစေပါ။

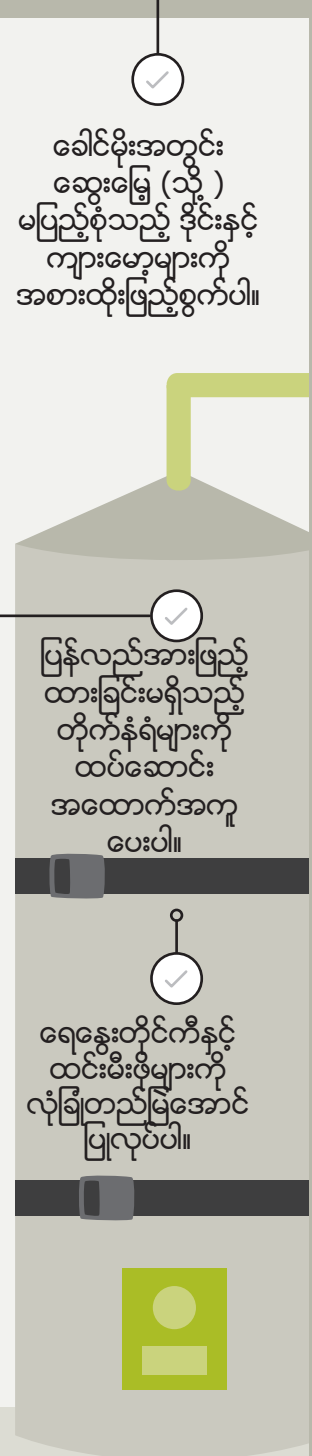
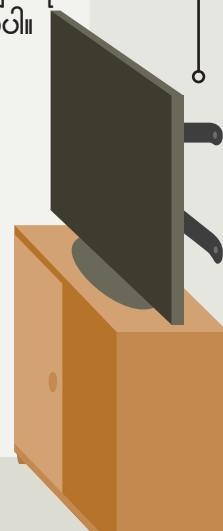
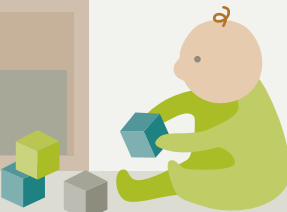
🖱️ သင့်အိမ်ကို ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်ရည် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ပိုမိုသိရှိလိုပါက getprepared.nz/SafeHomes

အိမ်ငှားနေထိုင်သူဖြစ်ပါက

သင့်အိမ်ရှင်သည် မြေငလျင် အပြီးတွင် အိမ်ကို ဆက်လက်နေထိုင် လိုရသေးတာပဲဖြစ်စေချင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပြီး သင်နေသည့်အိမ်ကို လုံခြုံအောင် လုပ်ဆောင်ရန် သူတို့နှင့်တိုင်ပင်ပါ။



မြင့်မားသော သို့မဟုတ် လေးလံသော ပရိဘောဂများကို လုံခြုံတည်မြဲအောင်ပြုလုပ်ပါ။



ခေါင်မိုးအတွင်း ဆွေးမြေ့ (သို့) မပြည့်စုံသည့် ခိုင်းနှင့် ကျားမော့များကို အစားထိုးဖြည့်စွက်ပါ။

ပြန်လည်အားဖြည့် ထားခြင်းမရှိသည့် တိုက်နံရံများကို ထပ်ဆောင်း အထောက်အကူ ပေးပါ။

ရေနွေးတိုင်ကီနှင့် ထင်းမီးဖိုများကို လုံခြုံတည်မြဲအောင် ပြုလုပ်ပါ။

၆။ ရေသိုလှောင်ပါ

အင်အားပြင်းထန်သော ငလျင်အပြီးတွင် ပိုက်ခေါင်းမှ ရေအလုံအလောက် ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်သောကြောင့် အရေးပေါ် ရိက္ခာရေ ရှိထားရန်လိုအပ်သည်။ များများ သိုလှောင်ထားနိုင်လေ ပို၍ကောင်းလေဖြစ်သည်။ သင့်အိမ်ထောင်စု တစ်ခုလုံးအတွက် တစ်ပတ်စာ ရေအလုံအလောက် ရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ သင့်တွင် ရေရှိစေရန် ၂၀၀လီတာဆုံ(တတ်နိုင်ပါကပို၍ကြီးသော) ရေလှောင်ကန်ကို ဤစနေ၊တနင်္ဂနွေ တွင် ဝယ်ထားပါ။ ၎င်းတို့သည် ဈေးသင့်တော်၍ သင်ကိုယ်တိုင် တပ်ဆင်ရန် လွယ်ကူသည်။

၎င်းကို ခိုင်မြဲလုံခြုံအောင်ပြုလုပ်၍ ပိုက်ရေသန့်ဖြင့် ဖြည့်ထားပါ။


 [getprepared.nz /Water](https://getprepared.nz/Water)

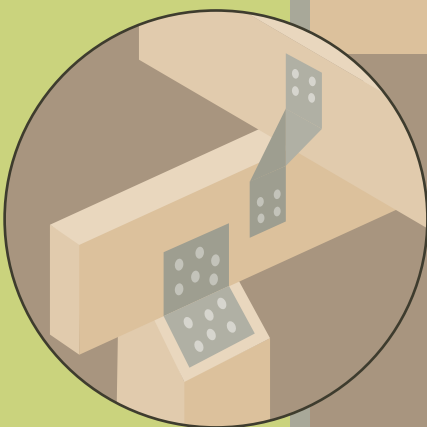
ရေလှောင်ကန်မရရှိနိုင်ပါက ရေအနည်းအကျည်းဖြစ်စေ သိုလှောင်ထားခြင်းသည် ဘာမှမရှိခြင်းထက်စာလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

ပလပ်စတစ် အရည်ပုလင်းကြီးများကို အသုံးပြုပါ။ နို့ပုလင်းအဟောင်းများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ နို့အကြွင်းအကျန်အနည်းငယ်ကပင် ရေကိုညစ်ညမ်း စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပုံးတစ်ခုချင်းစီကို လျှံကျလာသည်အထိ ပိုက်ခေါင်းမှ ရေ ဖြည့်ပါ။ အပုံးကိုတင်းကျပ်အောင်ပုံးပြီး မှောင်၍ အေးသောနေရာတွင် သိုလှောင်ထားပါ။ ပုလင်းများကို ဆယ့်နှစ်လတစ်ကြိမ် ဆေးကြောသန့်စင်၍ ရေပြန်ဖြည့်ပါ။

စင်သွားသည့်အရာများ ပြန်ထွက်လာရမည်။ အိမ်သာရေဆွဲချ၍ မရသည့် အချိန်တွင် သင့်အညစ်အကြေးများ မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို နည်းလမ်းရှာဖွေပါ။

 [getprepared.org.nz/ Toilets](https://getprepared.org.nz/Toilets)



သင်၏ အောက်ခြေအုတ်မြစ်များကို စစ်ဆေးပါ။

ရက်မများကို တိုင်များဖြင့် ခိုင်မြဲစွာတွဲပါ။

တိုင်ပတ်ပတ်လည်တွင် တိုင်ခြေများပေါ် ထွက်နေခြင်း ရှိပါသလား။

ဆွေးမြေ့ သို့မဟုတ် ခြစားထားသောသစ်သားများကို အစားထိုးပါ။

၇။ သင့်အိမ်နီးနားချင်းများ နှင့်တွေ့ဆုံပါ

လူအများစုကို ထိုအချိန်ထိုနေရာတွင်ရှိနေသော လူများက ကယ်ဆယ်ကြသည်။ အိမ်နီးနားချင်းများသည် သင်၏ ပထမဆုံး အကူအညီများ ဖြစ်ကြသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အောက်ပါအချက်များကို ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဤစနေ၊တနင်္ဂနွေတွင် သင့်လမ်းထဲရှိ လူတစ်ချို့နှင့် ဆက်သွယ်ပါ

- လူတိုင်း လုံခြုံမှုရှိမရှိနှင့် ထပ်ဆောင်းအကူအညီ လိုအပ်သူများအား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခံရခြင်း ရှိမရှိ သေချာအောင်ပြုလုပ်နိုင်ရန်
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကူညီရေးအတွက် အရင်းအမြစ်များနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို မျှဝေကြရန်
- ရှေ့လျှောက်ဆက်လက်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီထောက်ပံ့နိုင်ရန်

သင်သည် ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိသော၊ ပိုမိုကြံ့ခိုင်သော အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်ရာတွင် တစ်နှစ် ပတ်လုံး နေ့စဉ် ကူညီပေးနေမည် ဖြစ်သည့်အတွက် သာ၍ပင် ကောင်းမွန်ပါသည်။

ရိုးရှင်းသည့် အပြုံးနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ပထမဦးဆုံးခြေလှမ်းသည် အမြဲတမ်း အခက်ခဲဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အရေးပေါ်အခြေအနေ များအတွက် သင်တို့အတွင်းမှ တစ်ချို့သောသူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ ဖလှယ်ကြရေး အဆိုပြုပါ။ ၎င်းသည် စကားစမည် စတင်ရန် လွယ်ကူသည့် နည်းလမ်းတမျိုးဖြစ်သည်။

သင့်လမ်းထဲတွင် အိမ်နီးချင်းကူညီရေး အဖွဲ့ကို စတင်ဖွဲ့စည်းနိုင်သကဲ့သို့ ဒေသအတွင်းရှိ Timebank လုပ်အားပေးအဖွဲ့ကိုလည်း ဝင်ရောက် ပူးပေါင်းနိုင်ပါသည်။

လာမည့်ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း သင့်အိမ်နီးချင်းအချို့နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ အသားကင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စုပေါင်း အလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း တစ်ခုခု ကိုစီစဉ်ပါ။

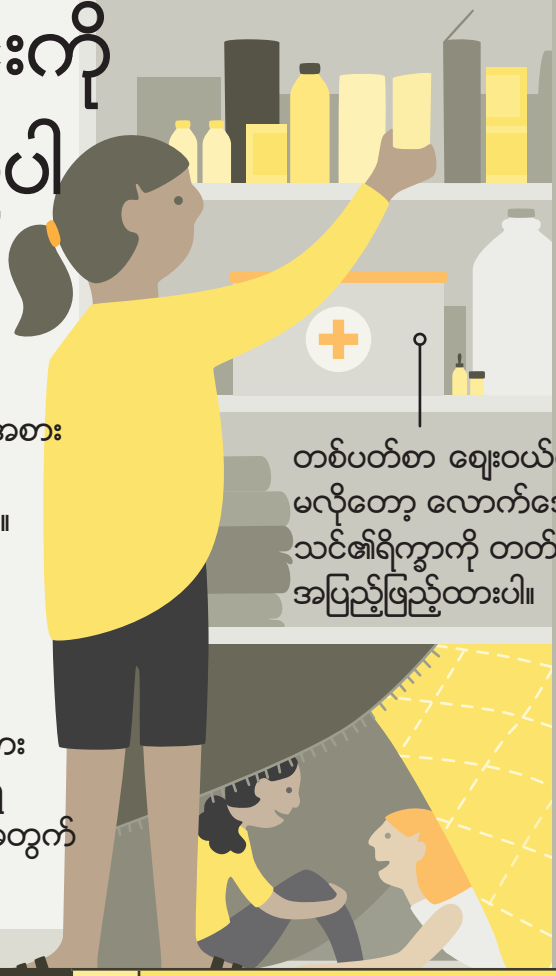


၈။ စခန်းချနေထိုင်ခြင်းကို အိမ်တွင်စမ်းကြည့်ပါ

သင့်အိမ်သည် နေ့စဉ်အသုံးအဆောင်များ အသွင်ဆောင်သည့် အရေးပေါ်ပစ္စည်းများနှင့် ပြည့်နေပြီဖြစ်သည်။

- အိပ်ရာပေါ်ရှိခြံစောင့်၊ အဝတ်ဘီရိုထဲရှိ အဝတ်အစား နှင့် မီးဖိုချောင်ရုံ ပစ္စည်းများအားလုံးသည် အရေးပေါ်အသုံးပြုနိုင်သော အရာများဖြစ်သည်။
- သင့်ဆေးဝါးများကို စာရင်းပြုစုပြီး သင့်ထံတွင် လုံလုံလောက်လောက်ရှိစေရန် သေချာ စုဆောင်းထားပါ။

သင်နှင့်သင့်မိသားစုကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းအား ဖြင့် အရေးပေါ်ဌာနများမှ ၎င်းတို့၏အကန့်အသတ်ရှိ အင်အားအရင်းအမြစ်များကို အလိုအပ်ဆုံးသူများအတွက် အာရုံစိုက်နိုင်ရန် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ကူညီရာ ရောက်ပါသည်။



တစ်ပတ်စာ ဈေးဝယ်စရာ မလိုတော့ လောက်အောင် သင်၏ရိက္ခာကို တတ်နိုင်သမျှ အပြည့်ဖြည့်ထားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြင်ဆင်ပြီးပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့တွင် အရေးပေါ်အတွက် တစ်ပတ်စာခံမည့် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ လုံလုံလောက်လောက်ရှိပါသည်။

ပါဝင်လုပ်ရှားခြင်း

အရေးပေါ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အခမဲ့သင်တန်းများ

သင့်အိမ်ထောင်စုနှင့်အသိုင်းအဝိုင်း ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရန်၊ တုံ့ပြန်ရန် နှင့် အင်အားပြင်းထန်သော ငလျင်မှ ပြန်လည်ထူထောင်ရန်အတွက် မည်သို့ ကူညီရမည်ကို သင်ယူပါ။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းပိုမို အသိရှိရေး၊ ပိုမိုပြင်ဆင်ထားပြီးရေးနှင့် ပိုမို ချိတ်ဆက် မှုရှိရေး ကို အထောက်အကူ ပြုပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်တန်းများထဲမှ တစ်ခုတွင် စာရင်းသွင်းပါ။ getprepared.nz/Courses

သင့်အသိုင်းအဝိုင်း ပြင်ဆင်မှုရှိရေးနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရေး အတွက်ကူညီရန် သင်လည်း **WREMO** ၏လုပ်အားပေး လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။ getprepared.nz/volunteer

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုစဉ်ဆက်မပြတ်ရေး အခမဲ့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ

အကယ်၍ သင်သည် စီးပွားရေး (သို့) လူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုကို ဦးစီးလုပ်ဆောင်နေသူ ဖြစ်ပါက မည်သည့် အဟန့်အတား အကြီးအသေး၏ နောက်ဆက်တွင်မဆို သင့်လုပ်ငန်းကိုဆက်လက် လည်ပတ်နေရန် အလိုရှိပါလိမ့်မည်။ သင့်ဝန်ထမ်းများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုကိုသုံးစွဲသူများသည် သင့်အပေါ် မှီခိုနေကြပါသည်။ ဖိစီးမှုများသည့်အချိန်တွင် သင့်လုပ်ငန်းအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောဆုံးဖြတ် ချက်များချမှတ်ပြီး လုပ်ငန်းဆက်လက် လည်ပတ် နိုင်ရေး ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိပြီးစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ က သင်နှင့်သင့်ဝန်ထမ်းများကို အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။

ပါဝင်တက်ရောက်သူတိုင်းသည် အခြေခံ လုပ်ငန်း လည်ပတ်မှုစဉ်ဆက်မပြတ်စေရေးဆိုင်ရာ စီမံကိန်း ရေးဆွဲရေး နှင့် သူတို့အတွက် သီးသန့် စီမံကိန်း မည်သို့ စတင်ရမည် ဆိုသည့် အသိများဖြင့် ပြန်သွားကြပါသည်။ ဝယ်လင်တန်နယ်တွင် နှစ်နာရီကြာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ပေးသည်။

getprepared.nz/Businesses

လူထုအသိုင်းအဝိုင်း၏ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရေးစီမံကိန်း

သင်ကဲ့သို့သော လူပုဂ္ဂိုလ်များက လူထုအသိုင်းအဝိုင်း ၏ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရေးစီမံကိန်းတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးကြ ပါသည်။ မည်သည့် စီမံကိန်းများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်၊ သင်မည်သို့ ပါဝင်ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည် စသည်တို့ကို စုံစမ်းပါ။ သင့်ထံတွင်ရှိသော သင့်အသိုင်းအဝိုင်း ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးရှိဗဟုသုတအသိများက ထူးခြားမှု ပြုနိုင်ရေး အထောက်အကူပြုပါသည်။

getprepared.nz/ResponsePlan

ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်သွယ်ရန်

wremo@gw.govt.nz


၀၄ - ၈၃၀ - ၄၂၇၉

facebook.com/WREMONz

သင်၏ ဒေသတွင်းလူထုအရေးပေါ် စုရပ် ကို ရှာဖွေပါ။

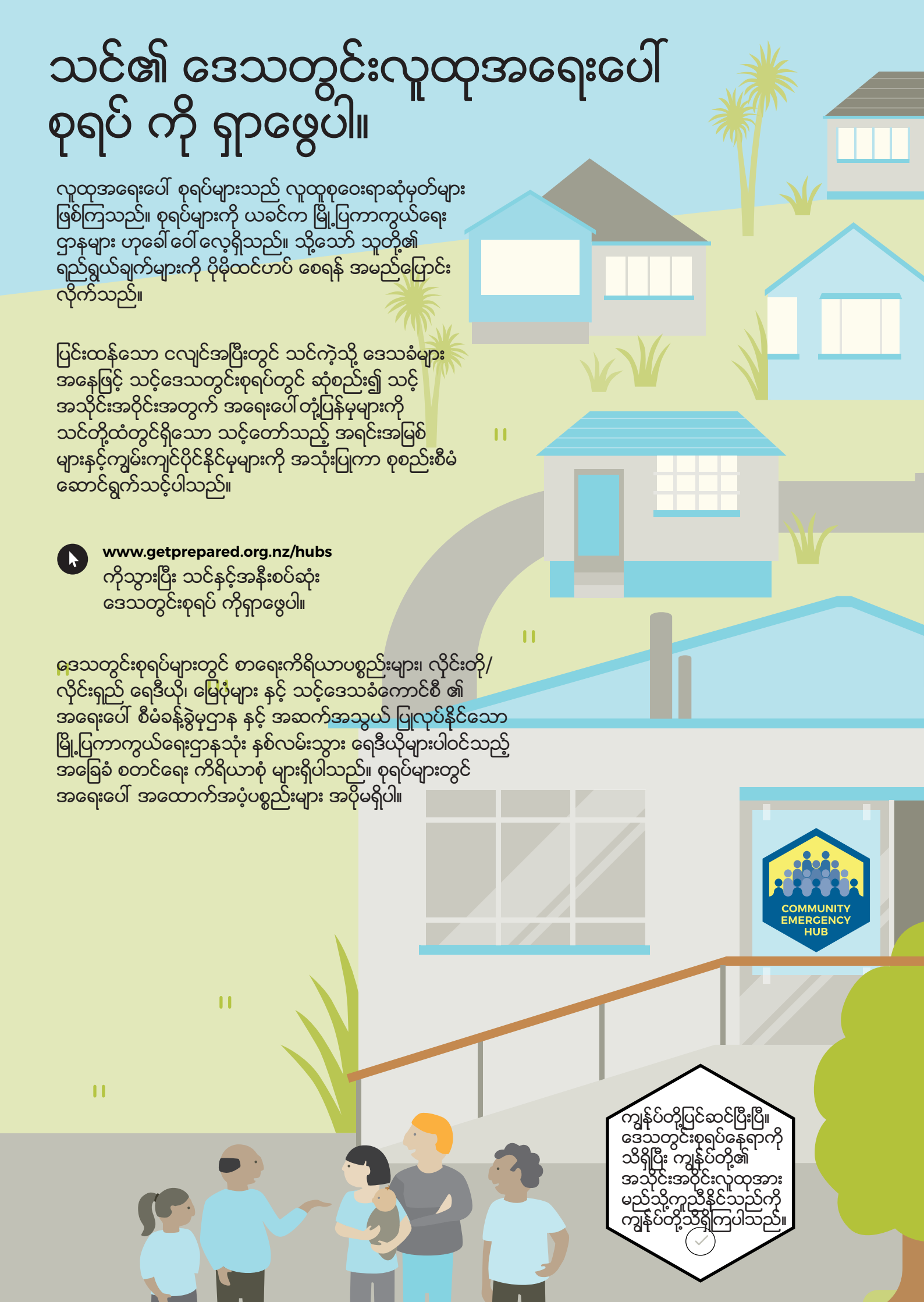
လူထုအရေးပေါ် စုရပ်များသည် လူထုစုဝေးရာဆုံမှတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ စုရပ်များကို ယခင်က မြို့ပြကာကွယ်ရေး ဌာနများ ဟုခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိသည်။ သို့သော် သူတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပိုမိုထင်ဟပ် စေရန် အမည်ပြောင်း လိုက်သည်။

ပြင်းထန်သော ငလျင်အပြီးတွင် သင်ကဲ့သို့ ဒေသခံများ အနေဖြင့် သင့်ဒေသတွင်းစုရပ်တွင် ဆုံစည်း၍ သင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုများကို သင်တို့ထံတွင်ရှိသော သင့်တော်သည့် အရင်းအမြစ် များနှင့်ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုများကို အသုံးပြုကာ စုစည်းစီမံ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

 www.getprepared.org.nz/hubs
ကိုသွားပြီး သင်နှင့်အနီးစပ်ဆုံး ဒေသတွင်းစုရပ် ကိုရှာဖွေပါ။

ဒေသတွင်းစုရပ်များတွင် စာရေးကိရိယာပစ္စည်းများ၊ လှိုင်းတို/ လှိုင်းရှည် ရေဒီယို၊ မြေပုံများ နှင့် သင့်ဒေသခံကောင်စီ ၏ အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲမှုဌာန နှင့် အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်နိုင်သော မြို့ပြကာကွယ်ရေးဌာနသုံး နှစ်လမ်းသွား ရေဒီယိုများပါဝင်သည့် အခြေခံ စတင်ရေး ကိရိယာစုံ များရှိပါသည်။ စုရပ်များတွင် အရေးပေါ် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ အပိုမရှိပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ပြင်ဆင်ပြီးပြီ။
ဒေသတွင်းစုရပ်နေရာကို သိရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိုင်းအဝိုင်းလူထုအား မည်သို့ကူညီနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သိရှိကြပါသည်။



ငလျင်အပြီး



ဆူနာမီဘေးအန္တရာယ်ရှိပါသလား

ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ကုန်းတွင်းပိုင်း သို့မဟုတ် တောင်ကုန်းပေါ်သို့ ခြေလျင် သို့မဟုတ် စက်ဘီးဖြင့် လျင်မြန်စွာ သွားပါ။ ကားမမောင်းပါနှင့်။

ဆူနာမီများပြားပြားနှင့် အနီးစပ်ဆုံးဘေးကင်းလုံခြုံရာ အရပ် သို့မဟုတ် ဆူနာမီလှိုင်းပြာအထက်သို့ ညွှန်သည့် ထွက်ခွာလမ်းပြသင်္ကေတများ နောက်ကိုလိုက်ပါ။ သင့်နောက်မှ ထွက်ခွာလာ သည့် အခြားသူများအတွက် နေရာရှိစေရန် ဆက်သွားမြဲသွားပါ။



အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ

အိမ်သို့ပြန်မသွားမီ ကြိုတင်ရွေးချယ်ထားသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ၌ တွေ့ဆုံပါ။

တတ်နိုင်လျှင် သင် ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း အခြားသူများအား သင့်လူထုကွန်ယက်မှ အခြေအနေ အသစ်တင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အသံသတင်း စကား ပါးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အသိပေးပါ။ ဖုန်းဖြင့်စာရိုက်ပို့ပါ။ ဖုန်းမခေါ်ပါနှင့် ၊ ကွန်ယက်၏ ဝန်ကို လျှော့ချရန်ဖြစ်သည်။



သင့်ကလေးများကိုစုစည်းပါ

စီမံကိန်းကို လူတိုင်းသိရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။ သင့်ကလေးများ လုံခြုံသည့်တစ်ရာတွင်ရှိနေချိန် ကျောင်းသို့ လိုက်သွားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်တွင်းသို့ မပို့ပါနှင့်။



သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် လုပ်ပါ

ဓာတ်ငွေ့ ယိုစိမ့်သည့် အသံ (သို့) အနံ့ ရလျှင် ပေါက်ကွဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဓာတ်ငွေ့ကိုပိတ်ပါ။

လျှပ်စစ်မီးပြတ်သွားလျှင် (သို့) သင်ထွက်ခွာ သွားရမည်ဆိုလျှင် လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များကို ပိတ်လိုက်ပါ။ သင်မမြင်နိုင်သည့် မီးဝါယာကြိုး အပျက်အစီး များရှိနေနိုင်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ရေပိုက်များတွင် အပျက်အစီး ရှိနေသည်ဟု သင်ထင်လျှင် ရေကိုပိတ်လိုက်ပါ။ ယိုစိမ့်သောရေများက သင့်အိမ်ကို ပျက်စီးစေနိုင် ပါသည်။



ရေနှင့်ကျန်းမာရေးနဲ့အညီ သန့်စင်ရေး

သန့်စင်မထားသည့် ရေကိုမသောက်သုံးမီ တစ်မိနစ် ကျိုချက်ပါ (သို့) အနံ့မပါသော အိမ်တွင်းသုံး ချွတ်ဆေး အကြည် ဖွန်းတစ်ဝက် ကို ရေ ၁၀ လီတာတွင်ရောပါ။ မသောက်သုံးမီ မိနစ် ၃၀ ခန့် ၎င်းကိုသို့ထားပါ။

အိမ်သာရေကိုဆွဲမချပါနှင့်။ တတ်နိုင်လျှင် သင့်အညစ်အကြေးများအတွက် တွင်းတူးပါ။ သန့်ရှင်းအောင်နေပါ။



သင့်အိမ်နီးနားချင်းများကိုသွားရောက် ကြည့်ရှုပါ

တစ်ဦးတည်းနေသူများ၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက် အခက်အခဲရှိသူများ နှင့် အကူအညီ ပိုမိုလိုအပ် နိုင်ချေ ရှိသူတိုင်းအား စောင့်ရှောက်ပါ။

မိမိတွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များနှင့် ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်မှုများကို မျှဝေခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီပံ့ပိုး ကြပါ။



သင့်ဒေသ၏ လူထု အရေးပေါ်စုရပ် ကိုသွားပါ

- အကယ်၍ သင်အကူအညီလိုအပ်လျှင်
 - အကယ်၍ သင်၏အရင်းအမြစ်များနှင့်ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်မှုများကို မျှဝေခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်မည်ဆိုလျှင်
 - သင့်ဒေသအတွင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေ ဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်များကို စုဆောင်း မျှဝေပေးရန်
 - သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဒေသတွင်း အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု ကို စုစည်းဆောင်ရွက်ပြီး သတင်းအချက်အလက် များကို သင့်မြို့နယ် ကောင်စီ၏ အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲမှုဌာနသို့ ပေးပို့ရန်
- အရေးပေါ်သတင်းအချက်အလက်အတွက် www.wremo.nz ကိုသွားပါ သို့မဟုတ် ရေဒီယို နားထောင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ပြင်ဆင်ထားပြီးပြီ။

အိမ်ထောင်စု တွေ့ဆုံရန် ဆုံမှတ်

ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်နီးချင်းများ၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒေသတွင်း အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲမှု စုရပ်

သင့်ကလေးများကို ကြိုဆိုခေါ်ယူနိုင်မည့်သူများ၏ ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ

ရေ၊ မီး၊ မိလ္လာ များတည်နေရာ

ရေ

လျှပ်စစ်မီး

ဓာတ်ငွေ့