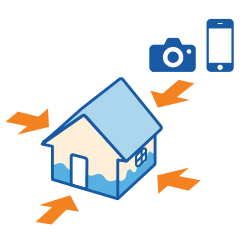


၃ ရေဘေးဖြစ်လျှင်

ရေဘေးဖြစ်လျှင်



အရှေ့အနောက်တောင်မြောက် ဘက်ပေါင်းစုံက ရှိပါ။

အိမ်တွင်းအခြေအနေခါတ်ပုံများ၊လျှပ်စစ် ပစ္စည်းများပါ ခါတ်ပုံရှိပါ။

ခါတ်ပုံရှိကဲ့သို့အချိန် ရေအနက် ဘယ်လောက်ထိ မြုပ်နေသလဲ ဆိုတာ နားလည်လွယ်အောင် ရှိပါ။

အကယ်၍ ရေအများအပြား နေအိမ်အတွင်းဝင်ရောက်လာပါက ကိုယ့်အတွက်အန္တရာယ်ကင်းမကင်း စမ်းစစ်ပြီး ခါတ်ပုံရှိကိုင်နိုင် သလောက် ရှိထားပါ။

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ထားမှသာ အာမခံကြေးအပြင် အခွန် ကင်းလွတ်ခွင့်ကဲ့သို့သော အခွင့်အရေးတွေရရှိနိုင်မှာပါ။

ရေမြုပ်နေတဲ့ ကားအတွင်း မဝင်ရပါ။



ရေမြုပ်နေတဲ့ကားအတွင်း မဝင်ရပါ။ခါတ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

အစားအစာများနှင့်လူအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများစွာ အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါတယ်။



ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများမှာ အစားအစာများ လိုအပ်သလောက် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအစားအစားတွေလဲဆိုလျှင်

ရေ၊ခေါက်ဆွဲခြောက်ဘူး၊အသင့်စားထမင်း၊အသင့်စား အစားအစာများ၊ငါးသေတ္တာဗူးများ၊တိရစ္ဆာန်များအတွက် အစားအစာများပါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

၄ ရေဘေးပြီးတဲ့နောက်

အိမ်ကြမ်းခင်းအောက်ကနေရေများစိမ့်လာပါက



ဖျားကြမ်းခင်းများကိုခွါပြီး ကြမ်းခင်းအောက်ကို အခြောက်မခံလို့မရပါ။မှိုတက်နိုင်ပါတယ်။

SAGAခရိုင်လူမှုဖူလုံရေးအသင်း

Phone ၀၉၅၂၂၃၂၁၄၅

Mail chiiki@sagaken-shakyo.or.jp

သုံးမရတော့တဲ့ပစ္စည်းများကို



ရေဘေးကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့ ပစ္စည်းများကို အခြားအမှုိုက် များနှင့် ခွဲပြီးစွန့်ပစ်ရပါမယ်။

ပြန်လည်ဆေးကြောသော်လည်း ထပ်သုံးဖို့မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ ကြမ်းခင်းများကို သတ်မှတ်နေရာမှာ စွန့်ပစ်ရပါမယ်။

ကိုယ့်မြို့မှာရှိတဲ့ ဆက်သွယ်လို့ရနိုင်တဲ့ ဖုန်းနံပါတ်များကို ရှာဖွေထားရပါမယ်။

မြို့နယ်ရုံး _____

ရပ်ကွက်ရုံး _____

သံရုံး _____

ကောင်စစ်ဝန်ရုံး _____

SAGAပြည်နယ်အတွင်း နေထိုင်ကြသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

ရေဘေးကယ်ဆယ်ခြင်းဆိုင်ရာအသိပညာပေးပန်းဖလက်

SAGAပြည်နယ်မှာ ၂၀၁၉၊ ၂၀၂၁ခုနှစ်များမှာ မိုးများပြီး ရေဘေးသင့်အန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ ထပ်ပြီးဖြစ်မယ့် အလားလာရှိတဲ့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်ထားရအောင်။

ကပ်ဘေးကြောင့် အခက်အခဲ ရှိခဲ့ရင်ဆက်သွယ်ပါ။ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။

SAGAယဉ်ကျေးမှုဖလှယ်ရေးစင်တာ

Phone ၀၉၅၂-၂၂-၇၈၃၀

HP <https://www.spira.or.jp/>



Kyusyuဒေသဆိုင်ရာ မြန်မာအဖွဲ့အစည်း

Tel ၀၉၅၂-၂၄-၃၃၃၄


Mail office@terrapeople.or.jp

FB [myanmar.group.saga](https://www.facebook.com/myanmar.group.saga)



မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း အမှတ်အသား ကိုရှာထားပါ။

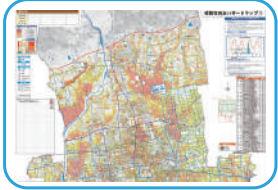
နေရာနာမည် _____



 ဒေသဆိုင်ရာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအဖွဲ့အစည်း

၁ ရေဘေးအတွက်ပြင်ဆင်ပြီး

ရေဘေးဒဏ်သင့်တည်နေရာညွှန်ပြမြေပုံကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်
နေထိုင်တဲ့ဒေသက ရေဘေးဒဏ်ခံရနိုင်လားဆိုတာကို
စစ်ဆေးပြီးပြင်ဆင်မှုများလုပ်ထားရအောင်။



မြစ်ရေလျှံနိုင်တဲ့ ဒေသများကို ဖော်ပြထားပါတယ်။
မြေပုံမှာ အရောင်နဲ့ဖော်ပြခြင်းခံရတဲ့ ဒေသနေ မိတ်ဆွေများ
မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပါက ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများဆီ အ
မြန်ဆုံးရှောင်ထားသင့်ပါတယ်။
မြေပုံကြည့်နည်း နားမလည်ပါက ဂျပန်လူမျိုးများကို
ကူညီခိုင်းပါ။

ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းဆီ ရှောင်သင့်မသင့် ဆွေးနွေးရန်
ဂျပန်လူမျိုးမိတ်ဆွေများ ရှာဖွေထားသင့်ပါတယ်။



မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပါက ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းဆီရှောင်သင့်မသင့်
နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်အနေဖြင့်
ဆုံးဖြတ်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။
လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်စေ၊ကျောင်းဖြစ်စေအနီးနေဂျပန်မိတ်ဆွေ
တစ်ယောက်ယောက် ရှာဖွေထားသင့်ပါတယ်။

လိုအပ်ပစ္စည်းများထည့်ရန် အိတ်များ
ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါတယ်။



မိသားစု၊သူငယ်ချင်းများဖြင့် အတူတကွ လိုအပ်နိုင်တဲ့ပစ္စည်းများကို
အိတ်ထဲထည့်ပြီး အရေးပေါ်လိုအပ်တဲ့အချိန် အလွယ်တကူ ယူသွားနိုင်
အောင် ပြင်ဆင်ထားရပါမယ်။အစားအစာ၊ရေ၊ဓါတ်မီး၊ဆေးဝါး၊ဇိုင်
လျှူးကဒ် စသဖြင့် လိုအပ်ပါတယ်။လူပေါ်မူတည်ပြီး လိုအပ်ပစ္စည်း မ
တူနိုင်သဖြင့် ကြိုတင်စဉ်းစားထားကြပါ။

၂ ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး

ရေဘေးဆိုင်ရာ ကာကွယ်ခြင်း
အသိပညာများ လေ့လာထားကြရအောင်

<https://www.data.jma.go.jp/>



気象庁HPより引用

မြန်မာဘာသာစကားက
ဒီဘက်

သတိပေးချက်အဆင့်၅	ယခုချက်ချင်း ဘေးကင်းရာ နေရာကို ပြေးပါ။
သတိပေးချက်အဆင့်၄	မြစ်တွေတောင်တွေအနီးမှာ ရှိရင် ချက်ချင်းရှောင်ပါ။
သတိပေးချက်အဆင့်၃	သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကိုယ်လက်မသန်စွမ်းသူများပြေးပါ။
သတိပေးချက်အဆင့်၂	ပြေးဖို့အတွက် ပြင်ဆင်မှုတွေလုပ်ပါ။
သတိပေးချက်အဆင့်၁	မိုးလေဝသရုံးကြေငြာချက်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်တဲ့ အခါ
ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းဆီ မဖြစ်ခင်ပြေးပါ။



ရေကြီးရေလျှံမှုတွေပြီးတဲ့အခါ သွားလာရေးမှာ
အခက်အခဲရှိတာကြောင့် ကျောင်းတွေ၊ ပြည်သူ့ဆိုင်ရာ
အဆောက်အဦးတွေ ဆီ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်ခင်
ပြေးကြပါ။

အကယ်၍ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းဆီ
သွားဖို့မဖြစ်နိုင်ပါက



၂လွှာအထက်ရှိတဲ့ အဆောက်အဦးများနှင့် ကုန်းမြင့်နေရာများ
ဆီပြေးပါ။ရေအများအပြား ဝင်ရောက်ပါက မြေအနိမ့်ပိုင်းတွေ
က အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်ဖြစ်စေ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ဖြစ်စေတစ်ခု ပေါ်ရေးပြီး

နာမည် / Name _____

နေရပ်လိပ်စာ / Address _____

ဖုန်းနံပါတ် / Phone _____

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်(အိမ်၊ကျောင်း၊လုပ်ငန်းခွင်၊အသိမိတ်ဆွေ ဂျပန်လူမျိုး)
Emergency contacts (home, school, work, Japanese acquaintance) _____

အီးမေးလ်လိပ်စာ၊လိုင်စင်အကောင့် / Mail address, LINE ID _____

လိင်၊သွေးအမျိုးအစား / Sex, Blood Type _____

မိခင်နိုင်ငံ / Country _____

ရောဂါအခံရှိသူများ၊ဆေးဝါး / Chronic Illness, Medication _____

ဂျပန်စာ အရည်အချင်း / My level of Japanese _____

ဂျပန်စကားပြောဆိုနိုင် / သိပ်ပြီးမကျွမ်းကျင် / ပြန်မပြောတတ်
Fluent / Not very good / Poor

အလက်ဂျစ်ရှိသူများ၊စားလို့မရတဲ့ အစားအစာ / Allergies, Things I can not eat
ဂျုံ၊နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ကြက်ဥ / ပုစွန် / ဂဏန်းစသဖြင့်
Wheat / Dairy products / Peanuts / Eggs / Shrimps / Crabs / Others



ကူညီပေးပါ။ 助けてください (tasuketekudasai)

- အခက်အခဲရှိတယ်။ 困っています。
- ဒဏ်ရာ ရနေတယ်။ 私がけがをしています。
- ဒဏ်ရာရတဲ့သူ ရှိတယ်။ けがをした人がいます。
- စိတ်မချမ်းသာဘူး။ 気分が悪いです。
- ဆေးရုံကို ခေါ်သွားပေးပါ။ 病院へ連れて行ってください。
- အိမ်သာသွားချင်တယ်။ トイレに行きたいです。
- အစားအစာ၊ရေ လိုချင်တယ်။ 食べ物・水がほしいです。
- နိုင်ငံခြားဘာသာစကား ပြောဆိုနိုင်သူကို ခေါ်ပေးပါ။ 外国語の話せる人を呼んでください。
- မိုးရေများ အိမ်ထဲအထိ ဝင်လာတယ်။ 雨水が家の中まで入ってきました。