

ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု စစ်ဆေးစာရင်း

အိကိုမား နိုင်ငံတကာ ဖလှယ်ရေးအသင်း (Ikoryu)

စစ်ဆေးသည့်ရက် : / /

အမည် : _____

အသုံးပြု ပြီးစီးသောအရာများတွင် ☒ ခြစ်ပါ။ မရှိသေးသောအရာများကို အောက်ဆုံးကွက်လပ်တွင် ရေးမှတ်ပြီး စုဆောင်းပါ။
တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ မိသားစုဝင်ဦးရေ၊ အသက်အရွယ်နှင့် ရာသီအလိုက် လိုအပ်သည့်အရာများ ပြောင်းလဲသည်။

1။ မိသားစုနှင့် တိုင်ပင်ပြီး ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားရမည့်အရာများ

- ☐ ① မြို့တော်/မြို့နယ်မှ ထုတ်ပြန်သော ဘေးအန္တရာယ်မြေပုံ (hazard map = အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ၏ မြေပုံ) ဖြင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်၏ အန္တရာယ် (ငလျင်၊ မြေပြိုခြင်း = တောင်နှင့် ကမ်းပါးပြိုခြင်း၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း = ရေနစ်မြုပ်ခြင်း) ကို စစ်ဆေးပါ
- ☐ ② ပရိဘောဂများကို အခိုင်အမာ တပ်ဆင်ထားပြီး မှန်ပြတင်းများ ကွဲစဉ်မထွက်အောင် ပြုလုပ်ပါ (အထူးသဖြင့် အိပ်ခန်းတွင်)
- ☐ ③ အိပ်ရာအနီးတွင် ဖိနပ် (သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းစီးဖိနပ်) နှင့် ဓာတ်မီး ထားပါ (မှန်ကွဲများကြောင့် ဒဏ်ရာမရစေရန်)
- ☐ ④ ဘေးလွတ်ရာနေရာနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းကို စစ်ဆေးပြီး နေရာညှပ်ပါ တကယ် လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ
- ☐ ⑤ ဘေးအန္တရာယ်သတင်းများ ရယူနိုင်အောင် ပြင်ဆင်ပါ (မြို့တော်၏ ဘေးကာကွယ်ရေးသတင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ စမတ်ဖုန်း/ဘေးကာကွယ်ရေးအက်ပ် - နိုင်ငံခြားဘာသာအတွက် 「Safety tips」၊ NHK WORLD)။ 「သတိပေးအဆင့် 4」 ထွက်လာလျှင် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာမှ အားလုံး ရွှေ့ပြောင်းပါ
- ☐ ⑥ မိသားစု ဆက်သွယ်မည့်နည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်ပါ (အရေးပေါ်စကားပါးဖုန်း 171၊ အရေးပေါ်သတင်းဘုတ်၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ၊ ဝေးရာတွင်နေသော ဆွေမျိုး)
- ☐ ⑦ မီးသတ်ဆေးဘူး ထားပြီး မီးလောင်သတိပေးစက် မြည်မမြည် စစ်ဆေးပါ
- ☐ ⑧ ဓာတ်ငွေ့ဘုံပိတ်နည်းနှင့် လျှပ်စစ်မီးခလုတ် (breaker) ချနည်းကို စစ်ဆေးပါ
- ☐ ⑨ အရေးပေါ်သယ်ဆောင်အိတ်နှင့် အိမ်တွင်းသိုလှောင်ပစ္စည်းများကို ပြင်ဆင်ပြီး အစားအစာနှင့် ဆေး၏ သက်တမ်းကို စစ်ဆေးပါ

ကျွန်ုပ်တို့မိသားစု၏ စည်းကမ်း (တိုင်ပင်ရရှိသည့် အဖြေကို ရေးပါ)

ဘေးလွတ်ရာနေရာ..... ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း.....

မိသားစု စုဆုံမည့်နေရာ..... ဆက်သွယ်မည့်နည်းလမ်း.....

မိသားစု၏ ဖုန်းနံပါတ်..... ဝေးရာရှိ ဆက်သွယ်ရန်သူ (ဆွေမျိုး၊ မိခင်နိုင်ငံရှိ မိသားစု စသည်).....

အကူအညီလိုအပ်သော မိသားစုဝင် (သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေး၊ ဖျားနာသူ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် စသည်) နှင့် ၎င်းတို့ကို ရွှေ့ပြောင်းမည့်နည်း.....

2။ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ

* တူညီသောပစ္စည်းများသည် ① နှင့် ② နှစ်ခုစလုံးတွင် ပါဝင်သည်။ သယ်ဆောင်သွားရန်အတွက်နှင့် အိမ်တွင်ထားရန်အတွက်ကို သီးခြားစီ ပြင်ဆင်ပါ။

① အရေးပေါ်သယ်ဆောင်ပစ္စည်း (ရွှေ့ပြောင်းချိန်တွင် ယူသွားရမည့်ပစ္စည်း)

တန်ဖိုးရှိပစ္စည်း	☐ ငွေသား (အကြွေစေ့ပါ) ☐ သက်သေခံကတ် (နေထိုင်ခွင့်ကတ်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် စသည်) ☐ My Number ကတ်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် ☐ ငွေထုတ်ကတ် ☐ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းမိတ္တူ (ဘဏ်စာအုပ်၊ အာမခံ စသည်)
ရေနှင့် အစားအစာ	☐ ရေ ☐ ချက်ချင်းစားနိုင်သော အစားအစာ (အာဟာရဖြည့်စွက်စာ၊ ဘူးသွင်းအစားအစာ စသည်) ☐ စက္ကူ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ပန်းကန်၊ ခွက်၊ တူ ☐ နို့စို့ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုအတွက် အစားအစာနှင့် နို့မှုန့်
ဆေးနှင့် ရှေးဦးသူနာပြု	☐ ပုံမှန်သောက်နေကျဆေး ☐ ဆေးမှတ်တမ်းစာအုပ် (okusuri techo) မိတ္တူ ☐ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းစုံ (ပလာစတစ်၊ ပတ်တီး၊ ပိုးသတ်ဆေး) ☐ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အစာအိမ်ဆေး ☐ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာ ☐ မျက်မှန်၊ မျက်ကပ်မှန်
နေစဉ်သုံးပစ္စည်း	☐ အဝတ်လဲ (အတွင်းခံ၊ ခြေအိတ်) ☐ မျက်နှာသုတ်ပဝါ ☐ နှာခေါင်းစည်း ☐ အလုပ်သုံးလက်အိတ် ☐ မိုးကာ ☐ တစ်ရှူး၊ အစိုသုတ်တစ်ရှူး ☐ ပလတ်စတစ်အိတ် ☐ သယ်ဆောင်အိမ်သာ (ရေမဆွဲနိုင်သည့်အခါ သုံးသောအိတ်) ☐ သွားတိုက်ပစ္စည်းစုံ ☐ ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေးရည် ☐ အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်း ☐ တစ်ခါသုံးခိုင်ပါ ☐ အိမ်တွင်းစီးဖိနပ်
သတင်းနှင့် အလင်း	☐ မိုဘိုင်းဖုန်း ☐ သယ်ဆောင်အားသွင်းဘက်ထရီ၊ အားသွင်းကြိုး ☐ သယ်ဆောင်ရေဒီယို ☐ ဓာတ်မီး ☐ အရံဓာတ်ခဲ ☐ စာရေးကိရိယာ ☐ ခရာ

အခြား	☐ ကျောပိုးအိတ် (လက်နှစ်ဖက် လွတ်သောအိတ်) ☐ ပလတ်စတစ်အခင်း ☐ မျက်စိဖုံးအဝတ်၊ နားအုပ် ☐ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်သုံးပစ္စည်း ☐ ဦးထုပ် သို့မဟုတ် ဘေးကာ ဦးခေါင်းစွပ် (bousai zukin)
-------	---

* သယ်ဆောင်အိတ်ကို အိမ်ဝင်ပေါက် သို့မဟုတ် အိပ်ခန်းကဲ့သို့ ချက်ချင်းယူနိုင်သောနေရာတွင် ထားပါ။ ကျောပိုးပြီး လမ်းလျှောက်နိုင်သည့် အလေးချိန်ဖြစ်ပါစေ။ နေ့တွင် အပူကာကွယ်ရေးပစ္စည်း၊ ဆောင်းတွင် အအေးကာကွယ်ရေးပစ္စည်း ထည့်ပါ။

② အရေးပေါ်အိမ်တွင်းသိုလှောင်ပစ္စည်း (အိမ်တွင် ဆက်နေထိုင်ရန် ပြင်ဆင်မှု)

ရေနှင့် အစားအစာ	☐ သောက်ရေ (တစ်ဦးလျှင် တစ်ရက် 3 လီတာ) ☐ ထမင်း (အသင့်စားထုပ်၊ အခြောက်ထမင်း alpha rice စသည်) ☐ ဘူးသွင်းအစားအစာ၊ အသင့်စား ထုပ်ပိုးအစားအစာ ☐ ခွက်ခေါက်ဆွဲ ☐ မုန့်၊ အာဟာရဖြည့်စွက်စာ
အိမ်သာနှင့် သန့်ရှင်းရေး	☐ သယ်ဆောင်အိမ်သာ (ရေမဆွဲနိုင်သည့်အခါ သုံးသောအိတ်။ တစ်ဦးလျှင် တစ်ရက် 5 ကြိမ် x ရက်အရေအတွက်) ☐ အိမ်သာသုံးစက္ကူ ☐ အမှိုက်အိတ်၊ ပလတ်စတစ်အိတ် ☐ အစိုသုတ်တစ်ရှူး ☐ ရေမလိုခေါင်းလျှော်ရည်
လျှပ်စစ်နှင့် မီး	☐ စားပွဲတင် ဓာတ်ငွေ့မီးဖို ☐ ဓာတ်ငွေ့ဘူး ☐ LED မီးအိမ် ☐ ဓာတ်ခဲ ☐ သယ်ဆောင်အားသွင်းဘက်ထရီ
သုံးရေ	☐ ရေသိုလှောင်ပုံး (polytank)၊ ရေထည့်အိတ် ☐ ရေချိုးကန်တွင် ရေသိုလှောင်ထားခြင်း
နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်း	☐ စောင်၊ အိပ်အိတ် ☐ တစ်ခါသုံး အနွေးဓာတ်ပြား ☐ အစားအစာထုပ်ဖလင် ☐ ခွန်အားပြင်းတိပ် ☐ အလုပ်သုံးလက်အိတ် ☐ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အစာ

* ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် ဖယောင်းတိုင် မသုံးပါနှင့်။ လဲကျပြီး မီးလောင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အလင်းအတွက် LED မီးအိမ် သို့မဟုတ် ဓာတ်မီးကို သုံးပါ။

မည်မျှ ပြင်ဆင်ထားရမည်နည်း

- မိသားစုဝင်ဦးရေအလိုက် အနည်းဆုံး 「3 ရက်စာ」 ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် 「1 ပတ်စာ」 ရှိလျှင် ပိုစိတ်ချရသည်။
- Rolling stock (လှည့်ပတ်သိုလှောင်ခြင်း) : ပုံမှန်ဘဝတွင် စားပါ။ စားသွားသည့်အတိုင်း ပြန်ဝယ်ဖြည့်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင် အမြဲ လတ်ဆတ်သော အစားအစာ ရှိနေမည်။

လိုအပ်နေသည့်အရာ / ဤလအတွင်း ဝယ်ရမည့်အရာ

အိကိုးမား နိုင်ငံတကာ ဖလှယ်ရေးအသင်း (Ikoryu) ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု စစ်ဆေးစာရင်း
နားမလည်သည်များ ရှိပါက Ikoryu၊ ဒေသခံ ရပ်ကွက်အသင်း၊ မြို့တော်ခန်းမ (city hall) သို့ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။
ကိုးကား : 『ငလျင်နှင့် ဆူနာမီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း』 (地震・津波への備え) အခန်း 4 မိမိကိုယ်တိုင်ကူညီမှု (ယော: 2 အရေးပေါ်သယ်ဆောင်ပစ္စည်း နမူနာ၊ ယော: 3 အိမ်တွင်းသိုလှောင်ပစ္စည်း နမူနာ) အပေါ်အခြေခံ၍ ပြုစုထားသည်