

# ၂-၂။ ငလျင်

- ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ငလျင်ကြောများ အမြောက်အမြားရှိပြီး ထို့အတွက် ရှုပ်ထွေးများပြား သော အင်အားစုများဖြစ်ပေါ်ကာ ကမ္ဘာပေါ်၌ ငလျင်လှုပ်ခတ်မှုများပြားသော နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာ သည်။
- ငလျင်ဖြစ်ပွားပါက ဦးစွာ မိမိ၏အသက်ကိုမိမိကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ဒေသခံများနှင့် ပူးပေါင်း ၍ အသက် အန္တရာယ်မှကာကွယ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန်မှာ အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်။
- ငလျင်ဒဏ်မှ အသက်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရန်အတွက် ပုံမှန်အချိန်ကတည်းမှ အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရမည်။



## ပြင်ဆင်ခြင်း

- (၁) ငလျင်ဖြစ်ပွားပါက တိမ်းရှောင်မည့်နေရာကို မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ထားရမည်။
- (၂) ဒေသတွင်းဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်မှုလေ့ကျင့်ရေး၌ ပါဝင်ပြီး ဒေသတွင်းဆောင်ရွက်မှုများကို နားလည် အောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။
- (၃) အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ (ဖြစ်နိုင်ပါက တစ်ပတ်စာ) အစားအစာနှင့်သောက်ရေ၊ ဒဏ်ရာရရှိပါက အသုံးပြု နိုင်သည့်အရာများ အစရှိသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားရမည်။
- (၄) ပရိဘောဂများ လဲကျခြင်းမရှိအောင် တပ်ဆင်ထားရှိရမည်။ အကယ်၍လဲကျခဲ့ပါက ထိခိုက်မှုမရှိ စေရန် ပရိဘောဂအထားအသိုကို ဂရုပြုရမည်။

## One Point:

### မက္ကနီကျုနှင့် ငလျင်ကြိမ်နှုန်း

- မက္ကနီကျုသည် ငလျင်၏ ပြင်းအားပမာဏကို ကိန်းဂဏန်းဖြင့် ဖော်ပြသည်။ မက္ကနီကျုတန်ဖိုး တစ်ခုကြီးလာပါက စွမ်းအင်သည် အဆ၃၂ ဆခန့် ကြီးလာနိုင်သည်။
- ငလျင်ကြိမ်နှုန်းမှာ နေရာတစ်နေရာ၌ ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် လှုပ်ခတ်မှုအားကို ဖော်ပြ သည်။ မိုးလေဝသအေဂျင်စီမှ ငလျင်ကြိမ်နှုန်းကို အဆင့်၁၀ဆင့် (၀၊ ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅ အားပျော့၊ ၅ အားပြင်း၊ ၆အားပျော့၊ ၆အားပြင်း၊ ၇) ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။
- အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက်များကို ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ အင်တာနက်စသည်တို့တွင် ရယူနိုင်သည်။

## ငလျင်ဖြစ်ပွားသောအခါ

ငလျင်ဖြစ်ပွားပါက စိတ်တည်ငြိမ်စွာထား၍ ပြုမူလှုပ်ရှားပါ။ မည်သို့ပြုမူလှုပ်ရှားရမည်ဆိုသည်မှာ ငလျင်ဖြစ်ပွား သည့်အချိန်တွင်ရှိနေသည့် နေရာပေါ်လိုက်၍ ကွဲပြားသောကြောင့် အောက်ပါအချက်များ ကို သတိပြုပါ။

၁၁၀ နှစ်  
၁၁၁ နှစ်  
၁၁၂ နှစ်  
၁၁၃ နှစ်  
၁၁၄ နှစ်  
၁၁၅ နှစ်  
၁၁၆ နှစ်  
၁၁၇ နှစ်  
၁၁၈ နှစ်  
၁၁၉ နှစ်  
၁၂၀ နှစ်  
၁၂၁ နှစ်  
၁၂၂ နှစ်  
၁၂၃ နှစ်  
၁၂၄ နှစ်  
၁၂၅ နှစ်  
၁၂၆ နှစ်  
၁၂၇ နှစ်  
၁၂၈ နှစ်  
၁၂၉ နှစ်  
၁၃၀ နှစ်

**(၁) စိတ်တည်ငြိမ်စွာထား၍ ပြုမူလှုပ်ရှားခြင်း**

- အိမ်နှင့် အဆောက်အအုံတွင်း၌ ရှိသောအခါမျိုး၌  
လှုပ်ခတ်မှုကြောင့် ပြုတ်ကျလာသည့်ပစ္စည်းများမှ ဦးခေါင်းထိခိုက်မှုကိုကာကွယ်ရန် ခိုင်ခန့်သော စားပွဲခုံ စသည်အောက်သို့ဝင်၍ လှုပ်ခတ်မှုငြိမ်သက်သည်အထိ စောင့်ရန်။
- အပြင်သို့ရောက်နေသောအခါ၌  
အဆောက်အအုံများ၏ အနီးတွင်ရှိပါက ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် အဆောက်အအုံ၏ နံရံ၊ ပြတင်းပေါက် မှန် များ ပြိုကျ၊ ပြုတ်ကျလာနိုင်သဖြင့် အိတ်စသည်တို့ဖြင့် ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်၍ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းသည့် နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ရန်။
- မော်တော်ယာဉ်စီးနင်းနေသည့်အခါမျိုး၌  
လှုပ်ခတ်မှုကိုခံစားမိပါက အလျင်လိုခြင်းမပြုဘဲ မော်တော်ကားကို လမ်း၏လက်ဝဲဘက် အခြမ်းသို့ ကပ်ရပ်ကာ အင်ဂျင်စက်ကို ပိတ်ရန်။ သော့ကို တပ်လျက်ထားခဲ့၍ ကားမှဆင်းကာ လမ်းလျှောက်၍ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ရန်။

**(၂) မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း**

- ငလျင်ကြောင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက ထိခိုက်နစ်နာမှုမှာ ပိုမိုကြီးမားလာနိုင်သည်။
- လှုပ်ခတ်မှုငြိမ်သက်သွားပါက မီးဖိုချောင်၊ မီးဖိုစသည်မှ မီးများကို ငြိမ်းသတ်ရန်။
- အကယ်၍ မီးစတင်လောင်ကျွမ်းခဲ့ပါက မီးငြိမ်းသတ်ကိရိယာများဖြင့် တတ်နိုင်သရွေ့ ငြိမ်းသတ် ရန်။
- ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီးနောက် ဂက်စ်စိမ့်ထွက်မှုများရှိနိုင်သဖြင့် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်းမရှိအောင် ပြုလုပ် ရန်။

**(၃) ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသောနေရာသို့ တိမ်းရှောင်ခြင်း**

- ငလျင်ကြောင့် အဆောက်အအုံများ ပြိုကျပျက်စီးခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်းမှ ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
- တောင်များအနီးတစ်ဝိုက်တွင် နေထိုင်ပါက ကမ်းပါးပြိုခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့် လှုပ်ခတ်မှု ငြိမ်သက်သွားပါက နေထိုင်ရာရှိ မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာရုံးမှ ညွှန်ကြားသည့် တိမ်းရှောင်ရန် နေရာသို့ အလျင်အမြန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရန်။
- ငလျင်ကြောင့် မီးပျက်သွားပြီး မီးပြန်လာပြီးသည့်နောက်၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများမှ မီးထလောင်နိုင်သောကြောင့် မတိမ်းရှောင်မီ ဘရိတ်ကာကို ပိတ်ခဲ့ရန်။

**(၄) အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် စုပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အပြန်အလှန်ကူညီခြင်း**

- မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် အပြန်အလှန်ကူညီခြင်းသည်လည်း အရေးပါသည်။
- အထူးသဖြင့်တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းသူများကို မီးလောင် နေကြောင်း အသိပေး၍ ကူညီရန်။

**(၅) မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူရန်**

- ကြီးမားသော ငလျင်လှုပ်ခတ်သည့်အခါမျိုး၌ အမျိုးမျိုးသောသတင်းမှားများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။
- ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ မိုဘိုင်းဖုန်းနှင့် ကြိုးမဲ့စနစ်များမှ သတင်းအချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ နောက်ဆုံးရသတင်းမှန်များကို ရယူကာ စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ပြုမူဆောင်ရွက်ရန်။



