

# ယုံကြည်စိတ်ချရသော အချက်အလက် မည်ကဲ့သို့ ရရှိနိုင်မည်နည်း။

ယုံကြည်စိတ်ချရသော အချက်အလက်ရရှိရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

- အစိုးရမှထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များ (ဥပမာ- အင်တာနက်ပေါ်တင်ထားသော သက်ဆိုင်ရာဌာနမှသတင်း) ကို နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ရေဒီယိုနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှ ထုတ်ပြန်သောသတင်း အချက်အလက်များကို သတိပြုနားထောင်ပါ။
- လူမှုကွန်ယက်မှ သတင်းအချက်အလက်များကို ချင့်ချိန်၍ ယုံကြည်ပါ။

## လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန  
www.ycdc.gov.mm  
(အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)



ကိုလုံးတက္ကသိုလ်

ပထဝီဝင်ဌာန  
www.geographie.uni-koeln.de/en/



ကိုလုံးမြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ



ကိုလုံးဒီပလိုမာတီတက္ကသိုလ်  
လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်းပညာအဖွဲ့



ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေးကော်မတီ



မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ



မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန



ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်



မြို့ပြနှင့်အသေဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

[www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de](http://www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de)

SPONSORED BY THE



Funding No. 01LE1904A  
Funding line of sustainable development of urban regions joint projects (NUR)  
DLR Project Management Agency, Germany



# ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း အကြံပေးလက်ကမ်းစာစောင်



Picture: Jakob Schaefer/Getty Images

## ရန်ကုန်၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ

ရန်ကုန်မြို့သည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း) တို့နှင့်ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသဖြင့် ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

## မည်သည့်အချိန်တွင်ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့မည်နည်း။

- တီဗီနှင့် ရေဒီယိုမှ အရေးပေါ်အခြေအနေ ထုတ်ပြန်ချိန်
- အချက်ပေးဥက္ကဋ္ဌနှင့် တာဝန်ရှိသူတို့ ထုတ်ပြန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိချိန်

## မည်သည့်ပစ္စည်းများကိုကိုယ်နှင့်တပါတည်းယူဆောင်ရမည်နည်း။

သင်သည်ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရမည်ဆိုလျှင် အိမ်သို့ ရက်အနည်းငယ် ကြာသည်အထိ ပြန်လာရမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ပစ္စည်းများကိုလည်း ထုပ်ပိုးချိန်ရမည်မဟုတ်ပါ။ အရေးပေါ်သုံးရန်ပစ္စည်းများကို ရေစိုခံအိတ်ဖြင့် ကြိုတင်ထည့်ထားသင့်ပါသည်။ သင်နှင့် တစ်ပါတည်းယူဆောင်ရမည့် ပစ္စည်းစာရင်းအပြည့်အစုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

- ၁။ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ (မှတ်ပုံတင်ကတ်၊ အောင်လက်မှတ်များ၊ သန်းခေါင်စာရင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုစာအုပ်များ၊ စာချုပ်များ၊ မြေဂရံ၊ အာမခံစာရွက်စာတမ်းများ၊ ဆေးမှတ်တမ်းများ)
- ၂။ ငွေနှင့်အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ
- ၃။ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များ
- ၄။ မိသားစုတစ်ဦးချင်း၏ မကြာမီက ရိုက်ထားသော ဓါတ်ပုံများ
- ၅။ (၃) ရက်စာ ရေဘူး နှင့် ကြာရှည်ခံ အစားအစာများ
- ၆။ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အသုံးအဆောင်များ
- ၇။ ခရီးဆောင်ရေဒီယို နှင့် အရံဓာတ်ခဲ
- ၈။ တယ်လီဖုန်း၊ အားသွင်းကြိုး နှင့် Power bank
- ၉။ လက်နှိပ်ဓါတ်မီး နှင့် အပိုဓာတ်ခဲ

၁၀။ မီးခြစ်နှင့်ဖယောင်းတိုင်

၁၁။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာနှင့်ဆေးဝါးများ

၁၂။ စောင် နှင့် အဝတ်အစား

ကလေးများအတွက်-ကလေးများ၏လက်တွင် ရေစိုခံလက်ပတ်၌ ကလေး၏ကိုယ်ရေးအချက်အလက် (ဥပမာ- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ၊ လိုအပ်လျှင်ဆက်သွယ်ရန်ဆရာဝန်ဖုန်းနံပါတ်၊ ဆေးမှတ်တမ်းတွင် မတည့်သောဆေး၊ ဖျားနာမှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်း)

## မည်ကဲ့သို့ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့မည်နည်း။

- ဘေးကင်းရာသို့ရွှေ့ပြောင်းရမည်ဟုသိရလျှင်စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ အဆောတလျင်ဆောင်ရွက်ပါက မိမိ (သို့) အခြားသူများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ အသက်ကြီးသူ (သို့) အကူအညီလိုအပ်သူတို့နှင့်အတူနေလျှင် သူတို့အား ရှေးဦးစွာ မည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်းမစွမ်းဆောင်နိုင်ပါက အခြားကူညီနိုင်မည့်သူများကို ဦးစွာသတင်းပို့ထားပါ။

## ဘယ်ကိုသွားမလဲ။

အတတ်နိုင်ဆုံး လျင်မြန်စွာ အနီးဆုံးကယ်ဆယ်ရေးစခန်း (ဥပမာ- ဘုရားပရဝဏ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံ၊ ဘုရားကျောင်း၊ စာသင်ကျောင်းစသည့်နေရာများ) သို့သွားပါ။ ယင်းကယ်ဆယ်ရေးစခန်းတို့၏ တည်နေရာနှင့်လမ်းညွှန်ကို ကြိုတင်၍ သိရှိအောင် လုပ်ထားပါ။ တတ်နိုင်လျှင်ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသည့်လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။

**Mask ကို စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ခြင်း**

**လိုက်နာရန်**

- 1 MASK မကိုင်မီ လက်ဆေးပါ
- 2 စုတ်ဖြုတ်ပြီး သစ်လေပြင်းပျံ့/မရှိ စစ်ဆေးပါ
- 3 သဏ္ဍာန်အရ (သို့မဟုတ်) ကော်ဇောင်း ပါသောဘက်ကို အပေါ်တွင်ထားပါ
- 4 အရောင်ပိုရင့်သော မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင်ထားပါ
- 5 ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ
- 6 MASK ကို ဝယ်ရှားမည်ဆိုလျှင် ကြိုတင်စစ်ဆေးပါ
- 7 အရုံးပါသော အပိုက်ပုံးထဲတွင်သာ စွန့်ပစ်ပါ
- 8 စနစ်တကျ လက်ဖြုတ်ဆေးပါ

**❌ မမှန်ကန်သော**

- မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့အကြား အကွာအဝေး မရှိစေပါ။
- မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့အကြား အကွာအဝေး မရှိစေပါ။
- မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့အကြား အကွာအဝေး မရှိစေပါ။

**✅ မှန်ကန်သော**

- မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့အကြား အကွာအဝေး ရှိစေပါ။
- မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့အကြား အကွာအဝေး ရှိစေပါ။
- မိမိ၏ နှာခေါင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့အကြား အကွာအဝေး ရှိစေပါ။

**သတိပေးစကား**

- ထိရောက်သော ကာကွယ်ဆေး (သို့) ကုထုံးရရှိမည့် အချိန် အထိ COVID-19 ရောဂါအန္တရာယ် ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။
- (Stay Safe) လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစေရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုပြု နေထိုင်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများလိုက်နာရန် အခြား သူများကိုလည်း တိုက်တွန်းပါ။

**ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်**

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန် ချက်များကိုသာစိတ်ချ ယုံကြည်ပါ။

**အရေးပေါ်ဖြုန်းနံပါတ်များမှာ**

**Hotline ၂၀၁၉ (သို့) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် စီမံရေးဌာန ၀၆၇ ၃၄၂၅၆၈**

**ရန်ကုန်တိုင်းပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန Hotline - ၀၉ ၇၅၆၃၄၆၀၁, ၀၉ ၇၅၆၃၄၆၀၂**

**ထပ်မံလိုအပ်သောအချက်အလက်များကို**

<https://www.mohs.gov.mm/> တွင်ကြည့်ရှုပါ။

**လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ**

**ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ**  
မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန  
[www.ycdc.gov.mm](http://www.ycdc.gov.mm)  
(အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)

**ကိုလုံးတက္ကသိုလ်**  
ပထဝီဝင်ဌာန  
[www.geographie.uni-koeln.de/en/](http://www.geographie.uni-koeln.de/en/)

**StEB Köln** ကိုလုံးရေကြီးမှုကာကွယ်ရေး စင်တာ

**Stadt Köln** ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်းပညာအဖွဲ့

**DKKV** ဂျာမန်အန္တရာယ် လျော့ချရေးကော်မတီ

**မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန**

**ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန**

**ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်**

**မြို့ပြနှင့်အေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)**

**မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ**

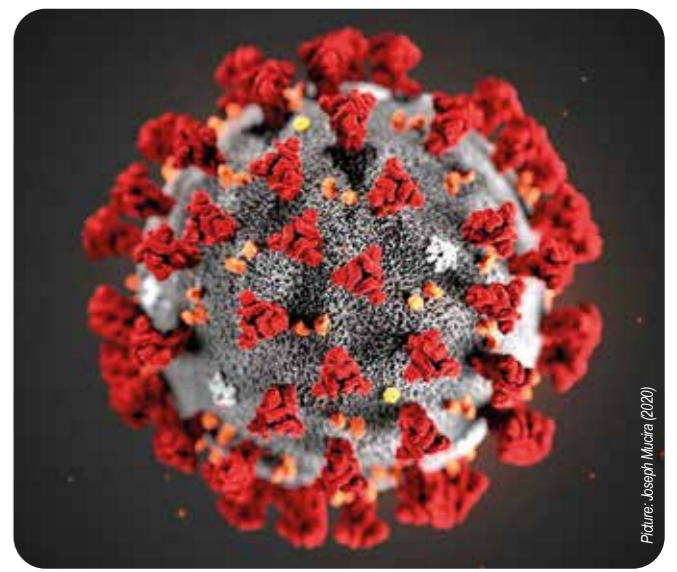
[www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de](http://www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de)  
ဒီဇင်ဘာလ ၂၀၂၀

SPONSORED BY THE  
**Federal Ministry of Education and Research**

Funding No. 01LE1904A  
Funding line of sustainable development of urban regions joint projects (NUR)  
DLR Project Management Agency, Germany



**COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက် လက်ကမ်းစာစောင်**



**COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါသည် မပြီးဆုံးသေးပါ။ COVID-19 ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် တားဆီးပါ။ မပေါ့ဆပါနှင့်။**

**ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဆိုသည်မှာ**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ကျယ်ပြန့်သော ဗိုင်းရပ်စ်အစုအဝေး ဖြစ်ပြီး သာမန်နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး မှစ၍ ပြင်းထန်သော ရောဂါ ဝေဒနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ် (SARSCoV-2) သည်ကူးစက်မြန် COVID-19 ကိုဖြစ်စေပါသည်။ ၂၀၁၉ ဒီဇင်ဘာလတွင် တရုတ်ပြည်သူ့ သမ္မတနိုင်ငံ၊ ဂူဟန်မြို့မှ စတင်ဖြစ်ပွားသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် ယခုအခါတွင် နိုင်ငံအားလုံး ရင်ဆိုင်နေရသော ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။

### ရောဂါကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဝင်ရောက် ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေခြင်း (ဥပမာ-စကားပြောခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း)
- ၂။ အရာဝတ္ထုများ၌ ထိကပ်နေသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ရာမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
- ၃။ အလုံပိတ်နေရာ၊ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသောနေရာ၊ လူများသော နေရာများတွင် ရောဂါပိုးရှိသူထံမှ တဆင့်ကူးဆက်ခြင်း

### သံသယဖြစ်ဖွယ်ရောဂါလက္ခဏာများ

COVID-19ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသော လူအများစုမှာ အနည်းငယ်သာနေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားကြပါသည်။ သို့သော် အချို့မှာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်-

### အဖြစ်အများဆုံးရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ ဖျားခြင်း (အပူချိန် ၃၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်/ ၁၀၀.၄ ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်နှင့်အထက်ရှိခြင်း)
- ၂။ အနံ့နှင့်အရသာ အာရုံခံစားမှုပျောက်ကွယ်ခြင်း
- ၃။ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- ၄။ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ၅။ လည်ချောင်းနာခြင်း
- ၆။ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့်အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ခြင်း
- ၇။ မူးဝေအော့အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- ၈။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ၉။ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်း

### ပြင်းထန်သောရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း
- ၂။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုဖိထားခံရသလို လေးလံနေခြင်း
- ၃။ စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း

### ရောဂါပြင်းထန်နိုင်ခြေရှိသောအုပ်စုများ

- အသက်(၆၅)နှစ် နှင့်အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ (ဥပမာ- သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကင်ဆာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါ) နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစားထိုးကုသမှုခံယူထားသူများ (ဥပမာ-နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်)

### လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ လူစုလူဝေးရှိရာ နေရာများသို့ တတ်နိုင်သမျှ မလိုအပ်ဘဲ မသွားပါနှင့်။
- ၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ပါ။ အနည်းဆုံး (၆)ပေ အကွာမှသာ နေထိုင် ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
- ၃။ (လိုအပ်၍) အိမ်အပြင်ထွက်ပါက Mask ကို စနစ်တကျ မပျက်မကွက် တပ်ဆင်ပါ။
- ၄။ လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သော မိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ပျက်စီးစေရန် လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင် စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာ နှင့်ရေ မရနိုင်ပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၇၅% ပါဝင် သောလက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ၅။ ပြင်ပ (အထူးသဖြင့် အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများ) မှ နေအိမ်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိပါက အဝတ်အစားများအား ချက်ချင်းလဲလှယ်၍ လျှော်ဖွတ်ပါ။

- ၆။ ဖျားနာ၊ အနံ့ပျောက်လျှင် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးရုံး များသို့ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- ၇။ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို စနစ်တကျ လုံခြုံစွာဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အသုံးပြုပြီးတစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်ဆေးပါ။
- ၈။ လွန်ခဲ့သည့် (၁၄)ရက်အတွင်း COVID-19 ရောဂါအတည်ပြု လူနာတစ်ဦးနှင့် နီးကပ်စွာ ထိတွေ့မှုရှိခဲ့ပါက သက်ဆိုင်ရာ သို့ အမြန်ဆုံးဆက်သွယ်ပါ။
- ၉။ အသွားအလာကန့်သတ်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း (Quarantine) လုပ်ငန်းစဉ်များတွင်အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ။
- ၁၀။ မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားသုံးပါ။

### တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အကွာအဝေးသတိပြုရန်



### အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောနေရာများတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ၁။ ရုံး၊ ကျောင်း၊ ဈေးဆိုင်နှင့် စားသောက်ဆိုင်များကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
- ၂။ အလုံပိတ်အခန်းများ၊ လူစုလူဝေးနေရာများတွင် မဖြစ်မနေ နေရပါက Mask ကို စနစ်တကျတပ်ပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ၃။ ရုံးများ၊ ကျောင်းများတွင် တစ်ကိုယ်ရေအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-ခဲတံ၊ ခဲဖျက်၊ စာအုပ်၊ ဘောပင်)ကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သုံးစွဲပြီးပါက ပြန်လည် ပိုးသတ်ပါ။
- ၄။ အများသုံးနေရာရှိ အရာဝတ္ထုများ (ဥပမာ-တံခါးလက်ကိုင် များ၊ လက်ရန်းများ)ကိုထိတွေ့မိပါက အယ်ကိုဟော အနည်းဆုံး ၇၅% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးရည်အသုံးပြု၍ လက်ကိုသန့်စင်ပါ။

**ငလျင်ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အဆောက်အဦပြင်ပတွင်ရှိနေလျှင်**

- ၁။ အဆောက်အဦအတွင်းသို့ အလောတကြီး မဝင်ပါနှင့်။
- ၂။ မော်တော်ယာဉ် (သို့) ဘတ်စ်ကားအတွင်းတွင်ရှိနေလျှင် ကားကိုစက်သတ်ရပ်ထား၍ ကားအတွင်း၌ပင် ဆက်နေပြီး တံတားများ၊ အဆောက်အဦများနှင့် ဝေးဝေးနေရမည်။
- ၃။ ပြုတ်ကျသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများမှ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကင်းလွတ်စေရန် အဆောက်အဦ၊ ပါဝါလှိုင်း၊ သစ်ပင်ကြီးများ၊ တံတားများ၊ လမ်းမီးတိုင်များ၊ လိုဏ်ခေါင်းများနှင့် ဝေးသောအရပ် မြေကွက်လပ်နေရာသို့ ရောက်ရှိရန် ကြိုးပမ်းရမည်။
- ၄။ အကယ်၍ သင်သည် တောင်တန်း (သို့) မြင့်မားသော တောင်စောင်းအနီးတွင် ရှိနေပါက ရှောင်ရှားပါ။ မြေပြိုမှု၊ ကျောက်တုံးပြုတ်ကျမှုနှင့် အခြားအပျက်အစီး အကျိုးအပဲ့များကို သတိပြုပါ။
- ၅။ လှေ၊ သင်္ဘောဖြင့် ပင်လယ်တွင်းရောက်နေလျှင် ငလျင်ဘေးမှလွတ်ကင်းသော်လည်း ငလျင်လှုပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဘေးအန္တရာယ်များ (ဥပမာ- ဆူနာမီ) ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို သတိထားပါ။

**အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ**

**မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့**  
၁၉၉ (သို့) ၀၁ ၅၄၉၃၀၉

**မီးသတ်ဌာန (ကယ်ဆယ်ရေး)**  
၁၉၁ (သို့) ၀၁ ၂၅၂၀၁၁

**လူနာတင်ယာဉ်ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး**  
၁၉၂ (သို့) ၀၁ ၂၉၅၁၃၃

**ငလျင်လှုပ်ခတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ရန်များ**

- ၁။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထားပါ။ မိမိကိုယ်ကို အနာတရ ဖြစ်မဖြစ်စစ်ဆေးပါ။
- ၂။ အပျက်အစီးများသောနေရာနှင့် ထိခိုက်မှုများသော အဆောက်အဦ နေရာများမှ ဝေးဝေးရှောင်ပါ။
- ၃။ အကယ်၍ သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးပျောက်နေလျှင် သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိသူထံသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- ၄။ ချက်ချင်းအကူအညီလိုအပ်သော အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှလွဲ၍ ဆက်သွယ်ရေးကွန်ယက်ပြတ်တောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ မနိုင်ဝန်ထမ်းရသော ဆက်သွယ်ရေးကွန်ယက်ကြောင့် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဆောင်ရွက်မှုများကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ အိမ်နီးနားချင်းများ (အထူးသဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာပြင်းထန်သူများ၊ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ) ကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် ကူညီပေးပါ။
- ၆။ Application 1 ရေဒီယို၊ တီဗွီ မှ လက်ရှိအခြေအနေ၏ တရားဝင် သတင်းအချက်အလက် ထုတ်ပြန်ချက်များကို နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ၇။ အဆောက်အဦ၏ အတွင်းပိုင်း၊ အပြင်ပိုင်း အပျက်အစီးနှင့်အက်ကွဲကြောင်းများ ရှိ/မရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ကြီးမားသောပျက်စီးမှုများရှိလျှင် ပြုပြင်နိုင်သဖြင့် အဆောက်အဦ၏ အပြင်တွင်နေပါ။
- ၈။ ဂက်စ်၊ ရေ၊ မိလ္လာများယိုစိမ့်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ၉။ နောက်ဆက်တွဲငလျင်များ လှုပ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပြင်ဆင်ထားပါ။ တုန်ခါမှုများ ထပ်မံဖြစ်ပေါ်နိုင်ပြီး ပျက်စီးနေသော အဆောက်အဦများလည်း ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။
- ၁၀။ အနီးဆုံးအိမ်နီးချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုအတွေ့အကြုံအကြောင်း ပြောဆိုပါ။

**လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ**

**ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ**  
မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန  
www.ycdc.gov.mm  
(အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)

**ကိုလုံးတက္ကသိုလ်**  
ပထဝီဝင်ဌာန  
www.geographie.uni-koeln.de/en/

**StEB Köln** ကိုလုံးရေကြီးမှုကာကွယ်ရေးစင်တာ  
**Stadt Köln** ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်းပညာအဖွဲ့  
**DKKV** ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေးကော်မတီ

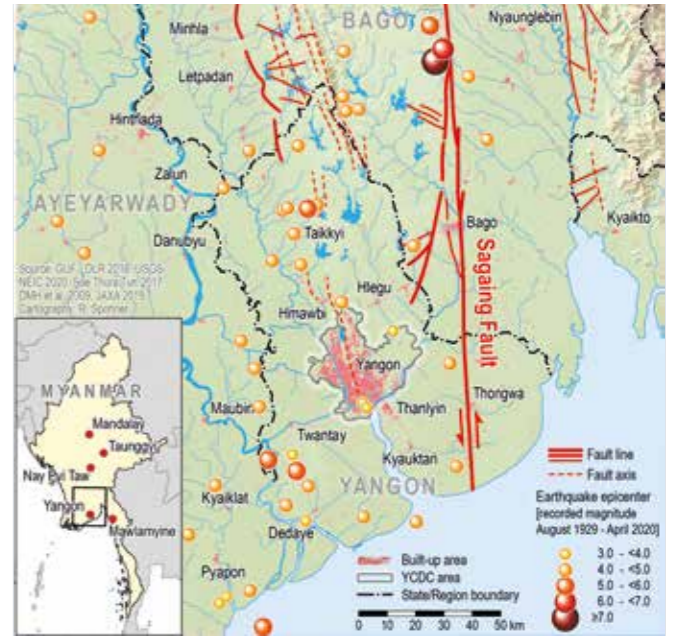
**မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ** မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန  
**ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်** မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

**www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de**  
နိုဝင်ဘာလ ၂၀၂၀

SPONSORED BY THE  
**Federal Ministry of Education and Research**  
Funding No. 01LE1904A  
Funding line of sustainable development of urban regions joint projects (NUR)  
DLR Project Management Agency, Germany



**ငလျင်အန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်**



**ရန်ကုန်၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ**

ရန်ကုန်မြို့သည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း) တို့နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ရန်ကုန်မြို့သည် စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ၏ အနောက်ဘက် ကီလိုမီတာ (၃၀)တွင် တည်ရှိပြီး အနီးတစ်ဝိုက်တွင် တိုက်ကြီးပြတ်ရွှေ၊ သန်လျင်ပြတ်ရွှေ၊ ဒေးဒရဲ ပြတ်ရွှေအစရှိသည့် ပြတ်ရွှေငယ်များ တည်ရှိသဖြင့် အနာဂတ်တွင် ငလျင်အန္တရာယ် အများဆုံးဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရပ်ဝန်းများအနက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ငလျင်အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

**ငလျင်လှုပ်ခြင်း**

ငလျင်ဆိုသည်မှာမြေမျက်နှာပြင် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် တုန်ခါမှုဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ငလျင်သည် ကမ္ဘာ့မြေထုချပ်များအတွင်းရှိ ပြတ်ရွေ့မျက်နှာပြင်များမှ လှုပ်ရှားမှုများနှင့် မြေထုချပ်နှစ်ခု အချင်းချင်းထိစပ်အနားတစ်လျှောက်ရှိ လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် အဓိက လှုပ်ခတ်နိုင်သကဲ့သို့ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် အာကာသမှ ဥက္ကာခဲကြီးများ ကမ္ဘာမြေပေါ်သို့ ကျခြင်းတို့ကြောင့်လည်း လှုပ်ခတ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် လူများ၏ ပယောဂ (ဥပမာ- မြေအောက်မိုင်းခွဲခြင်း၊ အဏုမြူ စမ်းသပ်ဖောက်ခွဲခြင်း၊ ဆည်သိုလှောင်ရေကြောင့် အောက်ခံကျောက်သားထု ဂုဏ်သတ္တိများ ပြောင်းလဲခြင်း စသည်များ) ကြောင့်လည်း ငလျင်လှုပ်နိုင်ပါသည်။ ငလျင်လှုပ်လျှင် စက္ကန့်အနည်းငယ်မှ မိနစ်အနည်းငယ်အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပြီး အဓိကငလျင်ကြီးများ လှုပ်ခတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲငလျင်လှုပ်ခတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ငလျင်လှုပ်မည့်အချိန်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် မဖြစ်နိုင်၍ ကောလာဟလများကို မယုံကြည်ပါနှင့်။ အဆိုပါ ကောလာဟလသတင်းများ ဖြန့်ဝေခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည်သာ အရေးကြီးပါသည်။

**ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောဘေး - ငလျင်သည် လူကိုမသေစေပါ။ အိမ်ပြုကျခြင်းကြောင့်သာ လူသေဆုံးနိုင်ပါသည်။**

ငလျင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် မြေပြိုခြင်း၊ ရွံ့မီးတောင်များပေါက်ကွဲခြင်း၊ ဆူနာမီနှင့် ရေကြီးခြင်း၊ အဆောက်အဦများပျက်စီးခြင်း၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများပျက်စီးခြင်းကြောင့် မီးလောင်ခြင်းတို့ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



ငလျင်ဒဏ်ခံခဲ့ရသော မင်းကွန်းပုထိုးတော်ကြီး

**ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ။**

- ၁။ သင်၏အိမ်ကြိုခိုမှုအတွက် တတ်ကျွမ်းသောပညာရှင်များနှင့် စစ်ဆေးပါ။ ကြိုခိုခိုမှုမရှိပါက ပြုပြင်ပါ။
- ၂။ သင်၏အိမ်အတွင်းရှိ ပရိဘောဂပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ဘီဒိုများ၊ နံရံကပ်စင်များစသည်) တို့ကိုနံရံတွင် ခိုင်ခန့်စွာ ချိတ်ဆက်ထားပါ။
- ၃။ လေးပင်သောပစ္စည်းများ (ဥပမာ- ရေပူရေအေးစက်၊ ရေတိုင်ကီ၊ ပန်းအိုး၊ တီဗီ၊ မီးဆိုင်း စသည်) တို့ကို အမြင့်တွင်ချိတ်ဆွဲထားခြင်း မပြုသင့်ပါ။ ချိတ်ဆွဲထားခဲ့လျှင်လည်း ခိုင်ခန့်စွာ ချိတ်ပါ။
- ၄။ အဆောက်အဦအတွင်းနှင့် အပြင်ရှိ ဝင်ပေါက်၊ ထွက်ပေါက်၊ လှေခါး၊ လျှောက်လမ်းစသည်များကို ရှင်းလင်းထားရမည်။ လေးပင်သောပရိဘောဂများ (သို့) နံရံကပ်စင်များသည် ပြုတ်ကျပြီး လမ်းပိတ်ဆို့နိုင်သဖြင့် ဝင်ပေါက် ထွက်ပေါက် အနီးတွင် မထားပါနှင့်။

- ၅။ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်း၊ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ်များ (Main switch) နှင့် ဂက်စ်အိုးများ၏ ခလုတ်များကို စစ်ဆေးထားပါ။
- ၆။ သင့်အိမ်တွင် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာကို သိထားရမည် (ဥပမာ- အသက်ကယ်တြိဂံဖြစ်နိုင်သောနေရာ၊ စားပွဲခုံအောက်၊ ကုတင်အောက်)
- ၇။ အလွယ်တကူ ဘေးကင်းရာသို့ လွတ်မြောက်ရောက်ရှိနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းနှင့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များကို လေ့လာမှတ်ထားရမည်။
- ၈။ သင်၏ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လူထုအခြေပြု အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများကို သိထားရမည်။ (ဥပမာ - မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့၊ မီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ ဆေးရုံ)
- ၉။ မိသားစုတိုင်းတွင် အရေးပေါ်စီမံချက်များကို တိုင်ပင်ရေးဆွဲထားရမည်။ ၎င်းနောက် မိသားစုအားလုံး သိရှိထားအောင် ဆောင်ရွက်ကာ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့်လည်း အရေးပေါ်စီမံချက်များကို အချင်းချင်း အသိပေးကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။ မိသားစုဝင်များနှင့်လည်း လိုအပ်လျှင် နှစ်စဉ်လေ့ကျင့်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- ၁၀။ ငလျင်လှုပ်သည့်အခါ မိသားစုဝင်များသည် တကွတပြား ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ပြန်လည်တွေ့ဆုံပြီး ဆက်သွယ်နိုင်မည့် ဘေးအန္တရာယ်ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပြင်ပနေရာအား ကြိုတင်သတ်မှတ် တိုင်ပင်ထားရမည်။
- ၁၁။ အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကိရိယာအိတ် (၃ရက်စာ) ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုအရေးပေါ်အိတ်သည်ရေစိုခံဖြစ်ပြီး အလွယ်တကူ သယ်ယူသွားနိုင်ရန် မြင်သာသည့်နေရာတွင် ထားရှိရမည်။
- ၁၂။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို လေ့လာထားရန်နှင့် လိုအပ်သော ဆေးဝါးနှင့်ကိရိယာများကို ဆောင်ထားပါ။

**ငလျင်လှုပ်နေစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်များ**

**ငလျင်ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အဆောက်အဦအတွင်းပိုင်းတွင်ရှိလျှင်**

- ၁။ မိမိကိုယ်ကို မထိတ်လန့်စေရန် တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။
- ၂။ (၅)စက္ကန့်အတွင်း အဆောက်အအုံအပြင်သို့ ရောက်နိုင်ပါက ပြေးထွက်ပါ။ မရောက်နိုင်ပါက စားပွဲအောက် (သို့) အသက်ကယ်တြိဂံနေရာများတွင် ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း (ဝပ်၊ ကာ၊ ကိုင်) ပုံစံဖြင့်နေပါ။



- ၃။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိကြီးစွာထား၍ စောင့်ကြည့်ပါ။ ဒဏ်ရာမရစေရန် ပြတင်းပေါက်၊ မှန်တံခါး (သို့) ပြုတ်ကျရန် အလားအလာရှိသော ပစ္စည်းများမှ ဝေးဝေးနေပါ။
- ၄။ ဓါတ်လှေခါး အသုံးမပြုဘဲ လှေခါးကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ၅။ မီးအသုံးပြုနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ပါက မီးတောက် ငြိမ်းပါ။ မီးခလုတ်များကို ပိတ်ပါ။ ဂတ်စ်အိုး ခေါင်းများကို ပိတ်ထားပါ။
- ၆။ မြေပြင်တုန်ခါမှု ဖြစ်နေသေးလျှင် သင့်အိမ် အပြင်ဘက် မထွက်ပါနှင့်။ လက်ကျန်တုန်ခါမှုများပြီးသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။ အပြင်မထွက်မီ ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် စစ်ဆေးပါ။

## ရေလွှမ်းမိုးနေစဉ်အချိန်အတွင်းပြုမူလိုက်နာရန်

- ၁။ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သောနေရာအတွက် လျှပ်စစ်လိုင်းများကို ကြိုတင်၍ ဖြတ်တောက်ထားပါ။
- ၂။ မိမိကိုယ်ကိုမထိခိုက်စေဘဲ အခြားသူများကိုကူညီပါ။ ကလေးသူငယ်နှင့် အသက်ကြီးသူများကို ဘေးကင်းရာသို့ ပို့ဆောင်ထားပါ။
- ၃။ မိုးလေဝသနှင့်ဇေယျဇဝင်ရေးရာဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို အဆက်မပြတ်နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။ အခြားသူများကို မျှဝေပါ။ ကောလဟလသတင်းများကို မယုံပါနှင့်။
- ၄။ ကမ်းခြေနှင့်ရေလွှမ်းနေသော နေရာများကို ရှောင်ရှားနေပါ။
- ၅။ ရေလွှမ်းမိုးပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောနေရာများ (မြေနိမ့်ဒေသ၊ ချိုင့်၊ ရေနုတ်မြောင်း) ကိုသတိပြုပါ။
- ၆။ ဘေးကင်းရာသို့ရွှေ့ပြောင်းရန်ပြင်ဆင်ပါ။

## ရေလွှမ်းမိုးမှုပြီးဆုံးလျှင်ပြုမူလိုက်နာရန်များ

- ၁။ မိသားစုဝင်များ ထိခိုက်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးပျောက်ဆုံးနေလျှင် တာဝန်ရှိသူများကို အကြောင်းကြားပါ။
- ၂။ ပျက်စီးသွားသော လျှပ်စစ်ကြိုးလိုင်းများ၊ အခြားကြိုးလိုင်းများနှင့် သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများကို သတိပြု ရှောင်ရှားပါ။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပြီး ကူညီရှင်းလင်းပါ။
- ၃။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီးမှသာ အသုံးပြုပါ။
- ၄။ ရေလွှမ်းမိုးမှုလုံးဝကျသွားမှသာ ရွှံ့၊ နံ့ နှင့် တင်ကျန်နေသောရေများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ တိရစ္ဆာန်အသေကောင်များအား စနစ်တကျမီးရှို့ခြင်း (သို့) မြေမြှုပ်ခြင်းများပြုလုပ်ပါ။
- ၅။ အဆောက်အဦများ ပျက်စီးမှု ရှိ/မရှိ ကိုစစ်ဆေးပါ။
- ၆။ ရေလွှမ်းမိုးမှုခံရသော အဆောက်အဦ၏ အပိုင်းကို လျှင်မြန်စွာခြောက်သွေ့ အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ပါက ပိုမိုပျက်စီးခြင်း၊ မှိုတက်ခြင်း၊ ပိုးစားခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။



မြေထိန်းနံရံဖြင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ဓာတ်ပုံ - ရေအရင်းအမြစ်နှင့်မြစ်ချောင်းများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဦးစီးဌာန

## လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ

**ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ**  
မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန  
www.ycdc.gov.mm  
(အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)

**ကိုလုံးတက္ကသိုလ်**  
ပထဝီဝင်ဌာန  
www.geographie.uni-koeln.de/en/

**StEB Köln**  
ကိုလုံးရေးကြီးမှုကာကွယ်ရေးစင်တာ

**Stadt Köln**  
ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်းပညာအဖွဲ့

**DKKV**  
ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ်လျှော့ချရေးကော်မတီ

မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန

မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

[www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de](http://www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de)

SPONSORED BY THE  
**Federal Ministry of Education and Research**  
 Funding No. 01LE1904A  
 Funding line of sustainable development of urban regions joint projects (NUR)  
 DLR Project Management Agency, Germany

## ရေလွှမ်းမိုးမှုအတွက် အကြံပြုချက် လက်ကမ်းစာစောင်



ရန်ကုန်တွင်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပြီး ဓာတ်ပုံ - Frauke Kraas

## ရန်ကုန်မြို့၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ

ရန်ကုန်မြို့သည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း) တို့နှင့်ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

**အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ**  
**မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့**  
 ၁၉၉ (သို့) ၀၁ ၅၄၉၃၀၉  
**မီးသတ်ဌာန (ကယ်ဆယ်ရေး)**  
 ၁၉၁ (သို့) ၀၁ ၂၅၅၀၁၁  
**လူနာတင်ယာဉ်ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး**  
 ၁၉၂ (သို့) ၀၁ ၂၉၅၁၃၃



ရန်ကုန်တွင်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း ဓာတ်ပုံ - Frauke Kraas

**ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း**

၁။ မိုးရွာသွန်းမှုများခြင်း  
အချိန်ကြာမြင့်စွာ မိုးသည်းထန်ပါက မိုးရေကို မြေကြီးမှဆက်လက်မစုပ်ယူနိုင်တော့သဖြင့် ချောင်း၊ မြောင်းနှင့် မြစ်များရှိရာသို့ စီးဆင်းရာလမ်းတလျှောက်တွင် ရေကြီးရေလျှံခြင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် အဆောက်အဦနှင့် လမ်းများခင်းခြင်းကြောင့် ရေကြီးရေလျှံခြင်းကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၂။ ရေစီးဆင်းမှုစနစ် ကောင်းမွန်မှုမရှိခြင်း  
ရေစီးဆင်းမှုစနစ် ကောင်းမွန်မှုမရှိခြင်း (ဥပမာ- အမှိုက်များဖြင့် ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ အဆောက်အဦနှင့် လမ်းများကို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့်အညီ ဆောက်လုပ်မှုမရှိခြင်း) တို့ကြောင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။

၃။ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်ခြင်း  
အပူပိုင်းမုန်တိုင်းသည် အလွန်မြင့်မားသော ရေလှိုင်းများကို ကမ်းပေါ်သို့တွန်းပို့သည်။ (နာဂစ် မုန်တိုင်းသည် ၅ မီတာ အမြင့်ရှိသော ရေလှိုင်းများကို ကီလိုမီတာ ၅၀ အထိ ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ တွန်းပို့နိုင်ခဲ့သည်။) ၎င်းမုန်တိုင်းနှင့်အတူ ပါလာသော လေမုန်တိုင်းသည် ကမ်းရိုးတန်းတလျှောက်ရှိ ဒေသသို့ဝင်ရောက်လာပါက ကြီးမားသောအန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေပါသည်။

၄။ ဆူနာမီကြောင့်ဖြစ်ခြင်း  
ဆူနာမီသည် ထုထည်ကြီးမားသည့် ရေအစုအဝေး ရွေ့လျားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေလှိုင်းအတွဲ ဖြစ်ပြီး ကမ်းရိုးတန်းဒေသများစွာကို ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အလွန်အန္တရာယ်များသော ကာလမှာ မိုးဦး (ဧပြီ - မေလ) နှင့် မိုးလွန် (အောက်တိုဘာ - နိုဝင်ဘာလ) ကာလများဖြစ်သည်။

**ရေလွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောဆိုးကျိုးများ**

- အဆောက်အဦများ၊ လမ်းများ၊ တံတားနှင့်ဆည်များကို ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ ရေတိုက်စားခြင်းနှင့် ရေနစ်မြုပ်ခြင်းစသော ဘေးဖြစ်နိုင်သည်။
- ထို့အပြင် ရေထုထည်နှင့်အတူ မျောပါလာသော ပစ္စည်းပျက်များနှင့် ထိခိုက်မိခြင်းဘေးလည်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

**ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ**

၁။ အမှိုက်များပိတ်ဆို့မှုမရှိစေဘဲ ရေမြောင်းများ အမြဲစီးဆင်းမှု ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ အဆောက်အဦသစ်များ ဆောက်လုပ်ပါက ရေမြောင်းစနစ်ကို မထိခိုက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

၃။ ရေလွှမ်းမိုးဒဏ်ခံရသော အဆောက်အဦ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ (ဥပမာ- အင်္ဂါတေ/ဘီလပ်မြေကြမ်းခင်း၊ ကြွေပြားကြမ်းခင်း၊ သစ်သားတံခါးအစား အလူမီနီယံတံခါး)

၄။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဝင်/ထွက်မှု လွယ်ကူစေရန်၊ ဝင်/ထွက်ပေါက်များတွင် လေးလံသောပစ္စည်းများ ပိတ်ဆို့မှု မဖြစ်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

၅။ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများအား လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ၎င်းအပြင် မိတ္တူပွား၍ အခြားလုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတွင်လည်း သိမ်းဆည်းသင့်သည်။

၆။ သင်၏အဆောက်အဦကိုကာကွယ်ရန် ရွှေ့ပြောင်းရလွယ်သည့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- သဲအိတ်) ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ အသုံးပြုရမည့်အချိန် (အရေးပေါ်အချိန်) ကိုလည်း သတိပြုနေပါ။

၇။ လျှပ်စစ်လိုင်းများ၊ လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများကို မြင့်သောနေရာတွင် တပ်ဆင်ပါ။

၈။ မိသားစုဝင်များကို ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်မီနှင့် ဖြစ်နေသော အချိန်တွင် ကြိုနိုင်မည့်သဘောတရားများနှင့် ကာကွယ်ရေးအစီအမံများကို ရှင်းလင်းပြောပြထားပါ။

၉။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်အသုံးပြုရန် (၃)ရက်စာ ရိက္ခာအပါအဝင် လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ရေစိုခံအိတ်ဖြင့်ထည့်၍ သယ်ယူရလွယ်ကူသည့်နေရာတွင် ပြင်ဆင်ထားပါ။

၁၀။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို လေ့လာထားရန်နှင့်လိုအပ်သော ဆေးဝါးနှင့်ကိရိယာများကိုဆောင်ထားပါ။

**ရေလွှမ်းမိုးမှုမဖြစ်မီပြုမူလိုက်နာရန်**

၁။ ရေဒီယို(သို့) ရုပ်မြင်သံကြား(သို့) တယ်လီဖုန်း(သို့) သတင်းစာများတွင် အဆက်မပြတ်ကြေညာသတိပေးနေသောမိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ရေလွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်းအခြေအနေများကို အဆက်မပြတ် နားထောင်ပါ/ ဖတ်ပါ။

၂။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ရေထုထည်ရှိသည့်နေရာ (ဥပမာ- ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ ကမ်းစပ်ကဲ့သို့သောနေရာများ) ကို စွန့်ခွာပါ။

၃။ မြစ်ကမ်းနား သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော နေရာအနီးတွင် နေထိုင်လျှင် လုံခြုံသော နေရာများသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။

၄။ မိမိ၏နေအိမ် အဆောက်အအုံများကို ရေနှင့်လေ မတိုးဝင်လာနိုင်အောင် ကာကွယ်ပါ။ (ဥပမာ- သဲအိတ်များ၊ ရေစိုခံအထပ်သား နှင့် စီလီကွန်များကိုအသုံးပြုခြင်း)

၅။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် နာမကျန်းသူနှင့် အကူအညီလိုအပ်သူများ၏ နေရာထိုင်ခင်းအတွက် (ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆွေမျိုးနှင့်အသိမိတ်ဆွေတို့ထံတွင်) ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။

၆။ ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်ရန် ဆီ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အိမ်သုတ်ဆေးများ၊ အရောင်တင်ဆီ၊ ကြေးချွတ်ဆေးပါဝင်သောဆပ်ပြာမှုန့် နှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများအား ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သော နေရာတွင် မထားပါနှင့်။

၇။ သင်၏ကားကို ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သော ဧရိယာပြင်ပတွင် ရပ်ထားသင့်သည်။



မြောက်ဥက္ကလာပနှင့်တောင်ဒဂုံမြို့နယ်များတွင် သဲအိတ်များဖြင့် ရေလွှမ်းမိုးမှုကို ကာကွယ်ခြင်း  
ဓာတ်ပုံ - ရေစီးရေလွှမ်းမိုးမှုနှင့်ရေဆိုး စီမံခန့်ခွဲမှုဌာန



**မုန်တိုင်းမကျရောက်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ခြင်း**

- ၁။ တံခါးပေါက်၊ ပြတင်းပေါက်နှင့် အိမ်ခေါင်မိုးများအား စစ်ဆေးပြီး သံရိုက်ခြင်း၊ မုန်များအား တိပ်ကပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်၍ အိမ်၏ ကြံ့ခိုင်ရေးကို စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက ပြုပြင်ထားပါ။
- ၂။ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ခြောက်သွေ့သော သစ်ကိုင်းခြောက်များနှင့် သစ်ပင်များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- ၃။ မိမိအိမ်၏ အမိုး၊ ရေတံလျှောက်နှင့် မြောင်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ၄။ လေပြင်းထန်လျှင် လွင့်ထွက်နိုင်မည့်ပစ္စည်းများကို သေချာစွာ ချည်နှောင်ထားပါ။
- ၅။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သွားလာမှု လွယ်ကူစေရန် ဝင်/ထွက်ပေါက်နားတွင် လေးလံသော ပစ္စည်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့နေခြင်း မဖြစ်ရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- ၆။ မိသားစု၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့်အတူ ဘေးကင်းရာသို့ သွားရန် စီစဉ်ထားပါ။
- ၇။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်သွယ်နိုင်မည့်ဖုန်းနံပါတ်များသိရမည်။ ဆုံရပ်ကိုလည်း ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပါ။
- ၈။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများအတွက် မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နေစဉ်နှင့် မုန်တိုင်းပြီးချိန်တွင် ဖြစ်တတ်သော အခြေအနေတို့ကို မိသားစုဝင်များအားသိအောင်ပြောပြထားပါ။
- ၉။ လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာတွင် အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများထားပါ။ ထို့အပြင် မိတ္တူပွား၍ အခြားစိတ်ချရသောနေရာတွင်လည်း အရန်အဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။
- ၁၀။ မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို အဆက်မပြတ်နားထောင်ပါ။

- ၁၁။ အရေးပေါ်အိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ၁၂။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကို လေ့လာထားရန်နှင့် လိုအပ်သောဆေးဝါးနှင့်ကိရိယာများကို ဆောင်ထားပါ။

**မုန်တိုင်းဝင်ရောက်ချိန်၌ဆောင်ရွက်ရန်များ**

- ၁။ ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။ ပြင်းထန်သောလေကြောင့် တံခါးများပွင့်ထွက် မသွားစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- ၂။ မုန်ပြတင်းပေါက်များကို အကာအရံပစ္စည်းများ ကပ်ထားခြင်းဖြင့် မုန်ကွဲစများ လွင့်စင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။
- ၃။ မုန်ကွဲစများကြောင့် အနာတရမဖြစ်စေရန် မုန်ပြတင်းပေါက်၊ တံခါးများနှင့် ဝေးသောနေရာတွင်နေပါ။
- ၄။ မလိုအပ်သော ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများမပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဖုန်းလိုင်းများမှာ ယင်းအချိန်တွင် များစွာဝန်ပိနေတတ်ပါသည်။
- ၅။ တရားဝင်ထုတ်ပြန်သော သတင်းများကို နားထောင်၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သေချာစွာလိုက်နာပါ။
- ၆။ ရေလွှမ်းမိုးခံနေရသော ဒေသများတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်အားလိုင်းများကို ဖြတ်တောက်ထားပါ။
- ၇။ မြစ်ကမ်းနား/ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သော ဒေသတွင် နေထိုင်သူများကို ဘေးကင်းရာ စခန်းများသို့ ရွှေ့ပြောင်းထားပါ။
- ၈။ မိမိ၏အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို တတ်နိုင်ပါက တပါတည်းခေါ်ဆောင်သွားပါ။ တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲ ချည်နှောင်ထားခြင်း မပြုပါနှင့်။

**မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက်ဆောင်ရွက်မှုများ**

- ၁။ ပျက်စီးသွားသော လျှပ်စစ်လိုင်းနှင့် အခြားလိုင်းကြိုးများ၊ သစ်ပင်သစ်ကိုင်းများကို သတိပြုရှောင်ရှားပါ။ သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားပြီး ကူညီရှင်းလင်းပါ။

- ၂။ မုန်တိုင်းပြီးဆုံးသွားမှသာ ရွှံ့၊ နံ့၊ နှင့် တင်ကျန်နေသော ရေများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
- ၃။ အဆောက်အဦ၏ပျက်စီးမှု၊ ရေလိုင်း၊ လျှပ်စစ်လိုင်းနှင့် အခြားလိုင်းများ၏ ပျက်စီးမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- ၄။ ရေတိုက်စားခြင်းခံရသော အဆောက်အဦအပိုင်းကို လျင်မြန်စွာခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ပိုမိုပျက်စီးခြင်း၊ မှိုတက်ခြင်း၊ ပိုးစားခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၅။ ပျက်စီးနေသော လျှပ်စစ်ကြိုးမှ လျှပ်စစ်များစီးဝင်နေနိုင်သဖြင့် ရေဝပ်သောနေရာများကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ၆။ ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများနှင့် ထိခိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် သင့်တော်သောဖိနပ်ကို စီးထားပါ။

**အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ-**

မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ ၁၉၉ (သို့) ၀၁ ၅၄၉၃၀၉  
 မီးသတ်ဌာန(ကယ်ဆယ်ရေး) ၁၉၁ (သို့) ၀၁ ၂၅၅၀၁၁  
 လူနာတင်ယာဉ်၊ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ၁၉၂ (သို့) ၀၁ ၂၉၅၁၃၃

**လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူ**

**ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ**  
 မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန  
 www.ycdd.gov.mm  
 (အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ)

**ကိုလုံးတက္ကသိုလ်**  
 ပထဝီဝင်ဌာန  
 www.geographie.uni-koeln.de/en/

**StEB**  
 ကိုလုံးမြို့နယ်အဖွဲ့အစည်း

**Stadt Köln**  
 ကိုလုံးမြို့နယ်အဖွဲ့အစည်း

**DKKV**  
 ဂျာမနီအစွန်အဖွဲ့အစည်း

**မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ**  
 မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန

**ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်**

**မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)**

[www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de](http://www.riskurbmyanmar.uni-koeln.de)

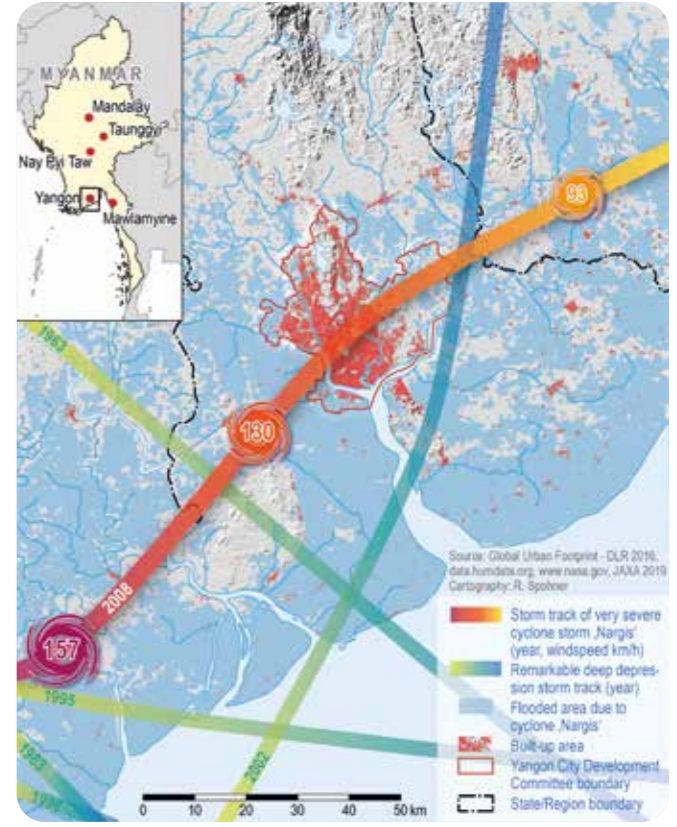
SPONSORED BY THE

**Federal Ministry of Education and Research**

Funding No. 01LE1904A  
 Funding line of sustainable development of urban regions joint projects (NUR)  
 DLR Project Management Agency, Germany



**အပူပိုင်းမုန်တိုင်းအန္တရာယ် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ခြင်း လက်ကမ်းစာစောင်**



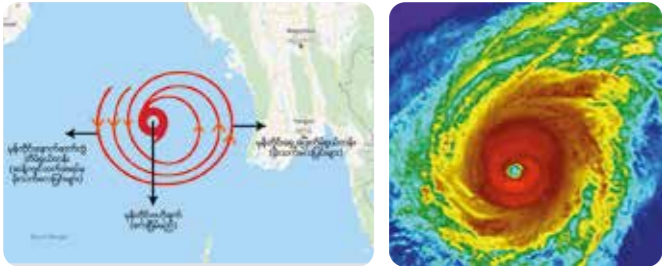
**ရန်ကုန်၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ**

ရန်ကုန်မြို့သည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း)တို့နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် အပူပိုင်းမုန်တိုင်း အန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

**အပူပိုင်းမုန်တိုင်း**

အပူပိုင်းမုန်တိုင်းဆိုသည်မှာ မုန်တိုင်းအမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများကို အလွန်ကြီးမားစွာ ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။ အဆိုပါမုန်တိုင်းများသည် ပူနွေးသော ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာပြင် အငွေ့ပျံခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ရေခိုးရေငွေ့ဖြင့် စိုထိုင်းသောလေက မိုးတိမ်များကို ဖြစ်စေသည်။ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေသော မိုးတိမ်များသည် ကမ္ဘာကြီးလည်ပတ်မှုကြောင့် စတင်လှုပ်ရှား၍ လေတိုက်ခတ်မှု ကြောင့် ပိုမိုအားပြင်းလာသည်။ ၎င်းမိုးတိမ်များသည် သမုဒ္ဒရာ မှုကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ ဦးတည်လာ၍ ကီလိုမီတာ ရာပေါင်းများစွာ အရွယ်အစားရှိသော မုန်တိုင်းများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

**မုန်တိုင်းအန္တရာယ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ**



ကိုးကား- မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

မုန်တိုင်း၏အလယ် တိမ်နှင့်လေ မရှိသော နေရာသည် “မုန်တိုင်း၏ဗဟိုချက်” ဖြစ်သည်။ ၎င်းဗဟိုချက်ကို အပြင်းထန်ဆုံး လေ၊ သည်းထန်သောမိုးနှင့် တိမ်တို့က ဝန်းရံထားသည်။ မုန်တိုင်း တစ်လုံး ကမ်းရိုးတန်းသို့ မဝင်ရောက်မီ မုန်တိုင်းရှေ့ပြေးတိမ် စွယ်တန်းများကြောင့် မိုးသက်လေပြင်းများကျရောက်နိုင်သည်။ မုန်တိုင်းဗဟိုချက်ကျရောက်သောအခါ လေငြိမ်တတ်သဖြင့် မုန်တိုင်းမပြီးဆုံးသေးကြောင်း သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ လေငြိမ် ပြီးသော်လည်း မုန်တိုင်းအဝန်းအဝိုင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ တိမ် စွယ်တန်းများကြောင့် ပထမရှေ့ပြေးတိမ်စွယ်တန်းကျရောက်မှု ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အရပ်မှ မိုးသက်လေပြင်းများ ဆက်လက်ကျ ရောက်နိုင်သည်။

မုန်တိုင်းပြီးဆုံးကြောင်း သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် သတင်းဌာနများမှ ထုတ်ပြန်ကြေညာမှုသာ အန္တရာယ်ကင်းရှင်း မည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်တွင် အပူပိုင်းမုန်တိုင်းများသည် နွေရာသီအလွန် မိုးဦးကာလ (ဧပြီ - မေလ) နှင့် မိုးလွန်ကာလ (အောက်တိုဘာ - နိုဝင်ဘာလ) များတွင် ဖြစ်တတ်သည်။

**မြန်မာနိုင်ငံတွင်နှစ်စဉ်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဘေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ပြသည့် ပြက္ခဒိန်**



ကိုးကား- မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

**မုန်တိုင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်သော ဆိုးကျိုးများ**

- ၁။ မုန်တိုင်း၏ အပြင်းထန်ဆုံးဘေးအန္တရာယ်မှာ ဆူနာမီ ကဲ့သို့သော လှိုင်းလုံးကြီးများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၂။ ကမ်းရိုးတန်းဒေသများမှာ မုန်တိုင်းအန္တရာယ် အများဆုံး ခံရနိုင်သည်။
- ၃။ မုန်တိုင်းဒဏ်ခံရသော ဒေသများတွင် ပျံ့လွင့်လာသော ပစ္စည်းများကြောင့် လူများဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။

၄။ ရေလွှမ်းနေသော ဒေသများတွင်လည်း မျောပါလာသော မမြင်ရသည့်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-ရေအောက်တွင်ရှိနေသော သစ်စများနှင့် ကျောက်များ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးများ)က အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၅။ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းကြောင့် မိုးခြိမ်းခြင်း၊ လေပြင်းတိုက်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်းနှင့်အတူ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၊ မြေနှိမ့် ဒေသများတွင် မြေပြိုခြင်းတို့ကိုပါ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် ပါသည်။

၆။ မုန်တိုင်း၏လမ်းကြောင်းသည် ချက်ချင်းပြောင်းလဲသွား နိုင်သဖြင့် မုန်တိုင်းမကျရောက်မီ အချိန်တိုအတွင်း၌ သာ မုန်တိုင်း၏ သဘာဝကိုအတိအကျပြောနိုင်ပါမည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

**မုန်တိုင်းအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း**

မုန်တိုင်းအဆင့်	လေတိုက်နှုန်းအဆင့် (တစ်နာရီမိုင်)	ထူးခြားသောလက္ခဏာများ
လေဖိအားနည်းရပ်ဝန်း	မိုင် ၂၀ အောက်	ဖုန်နှင့်စက္ကူများလွင့်ပါသည်။ သစ်ရွက်၊ သစ်ကိုင်းငယ်များ လှုပ်ရှားလွင့်ပါပြီး လေတိုက် ကြောင်း ထိ သိ နေမည်။
မုန်တိုင်းငယ်	၂၀ - ၃၁ မိုင်/နာရီ	သစ်ပင်ငယ်နှင့် သစ်ကိုင်းကြီးများ လှုပ်ရှားယိမ်းနွဲ့ပြီး တယ်လီဖုန်းလိုင်းကြိုးများ လေတိုင်းသံ မြည်လာမည်။ ထီးဆောင်းရာတွင် အခက်အခဲရှိလာမည်။
အားကောင်းသော မုန်တိုင်းငယ်	၃၂ - ၃၈ မိုင်/နာရီ	သစ်ပင်တစ်ပင်လုံးလှုပ်ရှားပြီး လေထန်လာမည်။
ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း	၃၉ - ၅၄ မိုင်/နာရီ	သစ်ကိုင်းများ၊ သစ်ပင်ငယ်များ ပြတ်ထွက်ပြီးအိမ်ခေါင်မိုး၊ မီးခိုးခေါင်းတိုင် လွင့်ပျက် အဆောက်အအုံအချို့ ပျက်စီးမည်။
အားကောင်းသော ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း	၅၅ - ၇၂ မိုင်/နာရီ	သစ်ပင်များအမြစ်မှကျွတ်ထွက်ကာ အဆောက်အအုံများ နေရာအနှံ့အပြား ပျက်စီးမည်။
အလွန်အားကောင်းသော ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း	၇၃ - ၁၃၇ မိုင်/နာရီ	သစ်ပင်များအမြစ်မှကျွတ်ထွက်ပြီး နေရာအနှံ့အပြား ပျက်စီးမည်။ ကမ်းရိုးတန်း ရေကြီးခြင်း နှင့် လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်ခြင်းများဖြစ်မည်။
စူပါဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း	၁၃၈ မိုင်/နာရီ နှင့် အထက်	သစ်သားအိမ်များ လုံးဝပျက်စီးခြင်း၊ အမိုးအကာ ပြိုကျပျက်စီးခြင်း၊ ရေလှိုင်း များတက်လာ ခြင်း၊ သစ်ပင်ပြိုလဲခြင်း နှင့် လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်ခြင်းများဖြစ်မည်။

ကိုးကား- မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

**မုန်တိုင်းအင်အားနှင့်ဦးတည်ရာအလိုက်အရောင် သတ်မှတ်ခြင်း**

ဝါ	မုန်တိုင်းစတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်း ဒေသသို့ ဦးတည်ဝင်ရောက်လာခြင်းမပြုမီအချိန်
လိမ္မော်	မုန်တိုင်းစတင်ဖြစ်ပေါ်ပြီး မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်း ဒေသသို့ ဦးတည်ဝင်ရောက်လာမည့်အချိန်
နီ	မုန်တိုင်း မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းဒေသသို့ ဦးတည် ရွေ့လျားလာပြီး မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းသို့ မဖြတ် ကျော်မီ (၁၂)နာရီအလိုအချိန်
ညို	မုန်တိုင်း မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းဒေသသို့ ဖြတ်ကျော် ဝင်ရောက်ချိန်
စိမ်း	မုန်တိုင်းအားပျော့၍ မုန်တိုင်းအန္တရာယ် ကင်းရှင်း သွားချိန်