ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်များ ကို မည်ကဲ့သို့ရရှိနိုင်မည်နည်း။

ယုံကြည်စိတ်ချရသောသတင်းအချက်အလက်ရရှိရန်မှာအရေးကြီး ပါသည်။

- အစိုးရမှထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များ (ဥပမာ– သတင်းစာနှင့် အင်တာနက်ပေါ်တင်ထားသော သက်ဆိုင်ရာဌာန မှသတင်း)ကို နားထောင်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ လော်စပီကာ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းဌာနမှ ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သတိပြုနားထောင်ပါ။
- လူမှုကွန်ယက်မှ သတင်းအချက်အလက်များကို ချင့်ချိန်၍ ယုံကြည်ပါ။

လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူများ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ
မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန
www.ycdc.gov.mm

ကိုလုံးတက္ကသိုလ်၊ ဂျာမန်
ပထဝီဝင်ဌာန
www.geographie.uni-koeln.de/en/

ကိုလုံးရေကြီးမှု ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ

ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊လုံခြုံရေး သိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးနည်း ပညာအဖွဲ့

ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချရေးကော်မတီ

မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ

မြို့ပြနှင့်အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး ဦးစီးဌာန၊ ဆောက်လုပ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုး ရေးသုတေသနဗဟိုဌာန (ရန် ကုန်တက္ကသိုလ်)

www.myrisk.uni-koeln.de Version 6

With funding from the:

Federal Ministry of Research, Technolog and Space

Funding No. 01LE1904A1-C1
Funding line of Sustainable Development of Urban Regions (SURE)
DLR Project Management Agency, Germany

ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း အကြံပေးလက်ကမ်းစာစောင်

Picture: Aung Aung

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ– ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ အပူလှိုင်းကျရောက်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း) တို့နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီး ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် **ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း** ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့ရမည့်အချိန်

- ရေဒီယို၊ တီဗွီ၊ ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးအက်ပ်စ်(app)များနှင့် ယုံကြည် စိတ်ချရသော သတင်းများမှ အရေးပေါ်အခြေအနေ ထုတ်ပြန်ချိန်။
- အချက်ပေးဥပဒြနှင့်တာဝန်ရှိသူတို့ထုတ်ပြန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကိုသိရှိချိန်။

ကိုယ်နှင့်တပါတည်းယူဆောင်ရမည်ပစ္စည်းများ

သင်သည်ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့မည်ဆိုလျှင်အိမ်သို့ရက်အနည်းငယ်ကြာသည်အထိ ပြန်လာရမည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ပစ္စည်းများကိုလည်း ထုပ်ပိုးချိန်ရမည်မဟုတ်ပါ။ အရေးပေါ်သုံးရန်ပစ္စည်းများကို ရေစိုခံအိတ်ဖြင့် ကြိုတင်ထည့်ထားသင့်ပါသည်။ သင်နှင့် တစ်ပါတည်း ယူဆောင်ရမည့် ပစ္စည်းစာရင်း အပြည့်အစုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

၁။ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ(မှတ်ပုံတင်ကတ်၊ အောင်လက်မှတ်များ၊ သန်းခေါင်စာရင်း၊ ပိုင်ဆိုင်မှုစာအုပ်များ၊ စာချုပ်များ၊ မြေဂရံ၊ အာမခံစာရွက်စာတမ်းများ၊ ဆေးမှတ်တမ်းများ)

၂။ ငွေသားနှင့်အဖိုးတန်ပစ္စည်းများ

၃။ စာရွက်ပေါ်တွင်မှတ်ထားသောအရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်လူများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ

၄။ မိသားစုတစ်ဦးချင်း၏ မကြာမီက ရိုက်ထားသော ဓါတ်ပုံများ

၅။ ရေဘူးနှင့် ကြာရှည်ခံအစားအစာများ

၆။ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အသုံးအဆောင်များဖြစ်သော ဆပ်ပြာ၊ သဘက်၊ ဖွန်းနှင့် ပလပ်စတစ်ခွက်

၇။ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များသိမ်းဆည်းထားသောMemory Stick

၈။ ခရီးဆောင်ရေဒီယို နှင့် အရံဓာတ်ခဲ

၉။ တယ်လီဖုန်း၊ အားသွင်းကြိုး နှင့် Power bank

၁၀။ လက်နှိပ်ဓါတ်မီး နှင့် အပိုဓာတ်ခဲ

၁၁။ မီးခြစ်နှင့်ဖယောင်းတိုင်

၁၂။ ရှေးဦးသူနာပြုသေတ္တာနှင့်ဆေးဝါးများ

၁၃။ စောင် နှင့် အဝတ်အစား

ကလေးများအတွက်-ကလေးများ၏လက်တွင်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ(ဥပမာ- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ၊ ဆရာဝန်ဖုန်းနံပါတ်၊ လိုအပ်လျှင် ဆေးမှတ်တမ်းတွင် မတည့်သောဆေး၊ ဖျားနာမှုနှင့် ကာကွယ်ဆေးမှတ်တမ်း) ပါဝင်သော ရေစိုခံလက်ပတ်

ဘေးကင်းရာသို့ပြောင်းရွှေ့မည့်နည်းလမ်းများ

ဘေးကင်းရာသို့ရွှေ့ပြောင်းရမည်ဟုသိရလျှင်စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ အဆောတလျင်ဆောင်ရွက်ပါက မိမိ (သို့) အခြားသူများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ (သို့) အကူအညီလိုအပ်သူများတို့နှင့် အတူနေလျှင် သူတို့အား ရှေးဦးစွာမည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါက အခြားကူညီနိုင်မည့်သူများကို ဦးစွာသတင်းပို့ထားပါ။ တိရိစ္ဆာန်များကို မချည်နှောင်ထားပဲလွှတ်ထားပါ။

Artist: Win Moe Aung

ဘေးကင်းရာနေရာများ

အနီးဆုံးကယ်ဆယ်ရေးစခန်း (ဥပမာ- ဘုရားပရဝုဏ်၊ ဘုန်းကြီး ကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံ၊ ဘုရားကျောင်း၊ စာသင်ကျောင်းနှင့် ပန်းခြံစသည့်နေရာများ)သို့ အတတ်နိုင်ဆုံးလျင်မြန်စွာသွားပါ။ ယင်းကယ်ဆယ်ရေး စခန်းတို့၏ တည်နေရာနှင့်လမ်းညွှန်ကိုကြိုတင်၍ သိရှိအောင်လုပ်ထားပါ။ တတ်နိုင်လျှင်ဘေးကင်းရာသို့ရွှေ့ပြောင်းသည့်လမ်းကြောင်းကိုအသုံးပြုပါ။