

အပူလှိုင်းကျရောက်ချိန်အတွင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ

- ၁။ ပြင်းထန်သောအလုပ်များလုပ်ကိုင်ခြင်းအားရှောင်ကြဉ်၍ တစ်နေ့တာ၏ အပူဆုံးအချိန်များတွင် သက်သောင့် သက်သာ နေပါ။ (၁၂-၄နာရီ)
- ၂။ ပျော်ပျော်ချောချော အရောင်ဖျော့သည့် ချည်ထည်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၃။ ပရိတင်းဓာတ်မြင့်မားသောအသားနှင့်စားသောက်ဖွယ်ရာများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤအစားအစာများ စားသုံးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူထုတ်လုပ်မှုကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်။
- ၄။ ရေများများသောက်ရန်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင် ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ထို့အတူအသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ကလေးသူငယ်များကိုလည်းရေလုံလောက်စွာသောက်သုံးစေရန် သတိပြုစောင့်ရှောက်ပါ။
- ၅။ စိမ်းလန်းမြေနှင့် ရေပြင်ဧရိယာကဲ့သို့သော အေးမြသောနေရာ (သို့မဟုတ်) လေအေး ပေးစက်ရှိသောဈေးဝယ်စင်တာနှင့် စာကြည့်တိုက်ကဲ့သို့သော အများပြည်သူဆိုင်ခန်းများသို့သွားပါ။
- ၆။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် နေရောင်ခြည်လွန်ကဲစွာ ကျရောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေလောင်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို လျော့ချရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသောကြောင့် နေလောင်ခြင်းဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် သနပ်ခါးကဲ့သို့ နေရောင်ကာရောင်မိ လိမ်းပါ။ ဦးထုပ်(သို့)ထီးအသုံးပြုပါ။
- ၇။ မော်တော်ယာဉ်သည်အလွန်လျင်မြန်စွာအပူချိန်တက်လာနိုင်သောကြောင့် မော်တော်ယာဉ်ထဲ ရောက်နေချိန်တွင် အထူးသတိပြုပါ။ ပြတင်းပေါက်များ ပိတ်ထားသည့် ရပ်ထားသော မော်တော်ယာဉ်ထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာမနေပါနှင့်။
- ၈။ ရပ်ထားသော မော်တော်ယာဉ်ထဲတွင် ကလေးသူငယ် (သို့) တိရစ္ဆာန်များ စသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ၉။ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသူများနှင့်ကလေးသူငယ်များကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပါ။

- ၁၀။ နေ့ဘက်တွင်အပူထုတ်လွှတ်နိုင်သောပစ္စည်းများကိုအကန့်အသတ်ဖြင့် အသုံးပြုပါ။
- ၁၁။ နေအိမ်ပြင်ပသို့ထွက်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၂။ ပြတင်းပေါက်များအား လိုက်ကာများ တပ်ဆင်ထားပါ။
- ၁၃။ နေထိုင်သော အခန်းတွင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေရန် မျက်နှာကြက်ပန်ကာကို ဖွင့်ထားပါ။
- ၁၄။ မကြာခဏချေးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အပူ ပြန်လည်တက်လာနိုင်ပြီး နေမကောင်း ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၅။ စိတ်ချရသောသတင်းအရင်းအမြစ်များ (ဥပမာ-မိုးလေဝသနှင့်ဇေယျဇဝနီကြားမှဦးစီးဌာန)မှထုတ်ပြန်သည့်ရာသီဥတုခန့်မှန်းချက်နှင့် သတင်းများအား လိုက်နာပြီး အခြားသူများအား လည်းသတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေပါ။ ကောလာဟလသတင်းများကို မယုံကြည်ပါနှင့်၊ မဖြန့်ဝေပါနှင့်။
- ၁၆။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်ဤလက်ကမ်းစာစောင်ပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုပါ။
- ၁၇။ အပူလှိုင်းဒဏ်နှင့်ပတ်သက်သည့်နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များကို <https://www.moh.gov.mm> တွင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

အပူလှိုင်းကျရောက်ပြီးနောက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများ

- ၁။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အပူချိန်ပြန်လည်မျှတစေရန် ရေနှင့် ဓာတ်ဆားရည်များများ ဆက်လက် သောက်သုံးပါ။
- ၂။ အပူချိန်ကျသွားသောအခါပြတင်းပေါက်နှင့်တံခါးများဖွင့်ထားခြင်းဖြင့် အိမ်နှင့်အခန်းများအား လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ပါစေ။
- ၃။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန်မျက်နှာကြက်ပန်ကာများ ဖွင့်ထားပါ။
- ၄။ နေမကောင်းဖြစ်နေသည့်ဟုခံစားရပါကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ဆက်သွယ်ပါ။

အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များမှာ
 မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ ၁၉၉၊ ရန်ကုန် - ၀၁ ၅၄၉၃၀၉
 မီးသတ်ဌာန (ကယ်ဆယ်ရေး) ၁၉၁၊ ရန်ကုန် - ၀၁ ၅၂၅၀၁၁
 လူနာတင်ယာဉ် (YGH) ၀၁ ၈၂၅၆၁၂



လက်ကမ်းစာစောင်ထုတ်ဝေသူများ

ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ
 မြို့ပြစီမံကိန်းဌာန
www.ycdc.gov.mm

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

StEB Köln
 ကိုလုံးမြေကြီးမှု ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ

Feuerwehr Köln
 ကိုလုံးမီးသတ်ဦးစီးဌာန၊ လုံခြုံရေးသိပ္ပံနှင့်ကယ်ဆယ်ရေး နည်းပညာအဖွဲ့

DKKV
 ဂျာမန်ဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးကော်မတီ

မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ
 မြန်မာ့ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံ

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်
 မြို့ပြနှင့်ဒေသဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးဦးစီးဌာန၊ သုတေသနဗဟိုဌာန (ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

www.myrisk.uni-koeln.de Version 1

With funding from the:
 Federal Ministry of Research, Technology and Space
 Funding No. 01LE1904A1-C1
 Funding line of Sustainable Development of Urban Regions (SURE)
 DLR Project Management Agency, Germany



အပူလွန်ကဲမှုအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းလက်ကမ်းစာစောင်



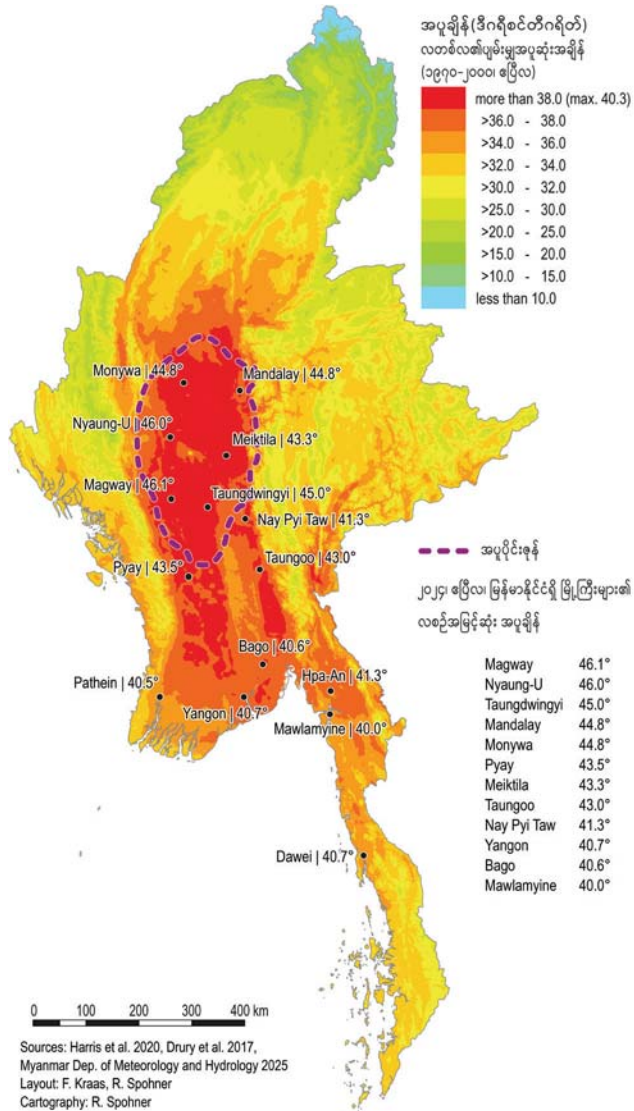
ဓာတ်ပုံ - SuSu

မြန်မာနိုင်ငံ၏ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်း၊ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ အပူလှိုင်းကျရောက်ခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ မြစ်ကမ်းပါးပြိုခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း) တို့နှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ် ဧပြီလတွင် မြန်မာနိုင်ငံ အပူပိုင်းဒေသများရှိ အချို့သော မြို့များနှင့်ကျေးရွာများတွင် နိုင်ငံ အတွင်း အမြင့်ဆုံးအပူချိန် ၄၈.၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ အနာဂတ်တွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်း အပူချိန်များ ဆက်လက် မြင့်တက်လာနိုင်ခြေရှိပါသည်။ ထိုဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာအစီအမံများမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် အပူလွန်ကဲမှု အန္တရာယ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

အပူလွန်ကဲမှု Heatwaves

အပူလွန်ကဲမှု Heatwave ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်ထက်ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီး အပူချိန်ပိုမိုမြင့်မားနေသော ရာသီဥတု အခြေအနေကိုဆိုလိုသည်။ ဒေသတစ်ခုအတွက်အပူချိန်သည် ယခင်ပျမ်းမျှအပူချိန်ထက်မြင့်တက်နေပါကအပူလွန်ကဲမှုဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ အပူလွန်ကဲမှုသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ပြင်းထန်သည့် ရာသီဥတု ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



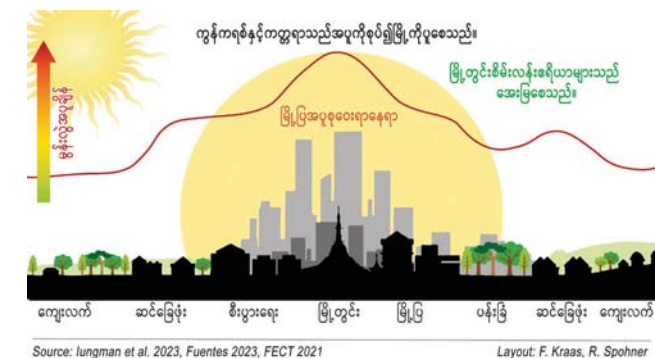
မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမြင့်ဆုံးအပူချိန်မှတ်တမ်းများ

မြို့ဒေသအမည်	မှတ်တမ်းတင်ထားသောနေ့ရက်	စံချိန်သစ်		မှတ်တမ်းတင်ထားသောနေ့ရက်	စံချိန်ဟောင်း	
		ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်	ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်		ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်	ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်
ချောက်	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၈.၂	၁၁၈.၈	၆-၄-၂၀၂၄	၄၇.၄	၁၁၇.၃
ညောင်ဦး	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၆.၀	၁၁၄.၈	၆-၄-၂၀၂၄	၄၅.၂	၁၁၃.၄
စစ်ကိုင်း	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၅.၅	၁၁၃.၉	၂၆-၄-၂၀၂၄	၄၄.၂	၁၁၁.၆
တံတားဦး	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၅.၅	၁၁၃.၉	၃၀-၄-၁၉၉၅	၄၄.၃	၁၁၁.၇
တောင်တွင်းကြီး	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၅.၀	၁၁၃.၀	၂၈-၄-၂၀၁၆	၄၄.၉	၁၁၂.၈
မန္တလေး	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၄.၈	၁၁၂.၆	၃၀-၄-၁၉၉၅	၄၄.၀	၁၁၁.၂
စောင်းတူ	၂၈-၄-၂၀၂၄	၄၃.၁	၁၀၉.၆	၂၉-၄-၂၀၀၁	၄၃.၀	၁၀၉.၄

ရင်းမြစ် - မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒဌာနကြားမှဦးစီးဌာန (၂၀၂၄)

အပူလှိုင်းဖြစ်ပေါ်လာပုံ

နေရာဒေသတစ်ခု၏လေထု အထက်ရှိမြင့်မားသော လေဖိအားတစ်ခုသည် ပိုမိုအေးပြင်းထန်လာပြီး ရက်အနည်းငယ်မှ ရက်သတ္တပတ်ကြာအထိ တည်ရှိနေသည့်အခါ အပူလှိုင်းများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ပိတ်ဆို့ထားသော အစိုင်အခဲပုံစံမျိုး ဖြစ်နေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာအပူများသည် ကမ္ဘာမြေမျက်နှာပြင် အနီးတွင် ပိတ်မိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် အပူလှိုင်းများကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သောကြောင့် သတိပေးချက်များလည်း အချိန်မီ ထုတ်ပြန်နိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အပူလှိုင်းများသည် မုတ်သုန်ရာသီမတိုင်မီ (မတ်လ၊ ဧပြီလ၊ မေလ) တွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။



အပူလွန်ကဲမှုကြောင့်ဖြစ်နိုင်သောဆိုးကျိုးများ

ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှု

- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းနှင့် အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့အပြင် အပူလျှပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပိုမိုပြင်းထန်သော အခြေအနေများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အပူလှိုင်းများသည် လူများကိုသေစေနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ (ဥပမာ အသက် ၆၀ ကျော်) နှင့် ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါစသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသူများသည် အထူးအန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်စီးပွားရေးအပေါ်သက်ရောက်မှု

- ရှေ့ပေးပါးမှုသည်စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များတွင်သီးနှံအထွက်နှုန်း ကျဆင်းခြင်းနှင့်စက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များတွင်ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်း စသည့် အနေနှင့်အယှက်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် လမ်းများ၊ အဆောက်အအုံများနှင့် ဓာတ်အားလိုင်းများ ကဲ့သို့သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများလည်းပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။(ဥပမာ- ကွန်ကရစ်များအက်ကွဲခြင်း)
- အပူလွန်ကဲမှုကြောင့် လေအေးပေးစက်အသုံးပြုမှု မြင့်တက်လာပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်အား လိုအပ်ချက်ပိုမို မြင့်တက်လာစေသည်။
- အပူလွန်ကဲမှုကြောင့် မိုးခေါင်ရှေ့ရားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး တောမီးလောင်ကျွမ်းမှု အန္တရာယ်ကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။
- တိရစ္ဆာန်များတွင်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် လုံလောက်သော ရေရရှိအောင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။



ရေရှည်ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- သဘာဝအတိုင်းအေးမြစေသည့်စိုစွန်းလန်းမြေနှင့်ရေပြင်ဧရိယာများအား ပိုမိုထိန်းသိမ်းရန်။
- အိမ်တွင်အရိပ်ရစေသောအပင်များနှင့် စားပင်များကိုစိုက်ပျိုးရန်။
- အိမ်၏ ရှေ့မျက်နှာစာနှင့် အမိုးအား အစိမ်းရောင် (သို့မဟုတ်) အေးမြစေသော အရာများ တပ်ဆင်ရန်။
- ရေစိုမိုက်ရှေ့အေးမြစေသောလူသွားစက်ကြိတ်ဆောင်ရွက်ရန်။ (ဥပမာ- ကျောက်ပြား(သို့)အဖြူရောင်ကျောက်)
- မော်တော်ယာဉ် အသုံးပြုမှု လျှော့ချရန်နှင့် မလိုအပ်ဘဲ လေအေးပေးစက်အသုံးမပြုရန်။

အပူလှိုင်းမကျရောက်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ပေါ့ပေးချောင်ချိပြီးအရောင်ဖျော့သည့် ချည်ထည်များ ဝတ်ဆင်ပါ။
- နေရောင်ကာရောင်ခံ လိမ်းပါ။ (ဥပမာ -သနပ်ခါး)
- မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီတိုင်းအတွက် သောက်သုံးရေ လုံလောက်စွာ ထားရှိပါ။ (တစ်နေ့ လျှင် လူတစ်ဦးအတွက် အနည်းဆုံး ၂လီတာ)
- အိမ်တွင်လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော(သို့မဟုတ်) အေးမြသော နေရာတစ်ခု ဖန်တီးထားပါ။
- ပြတင်းပေါက်များတွင် လိုက်ကာများ (သို့မဟုတ်) နေကာများ တပ်ဆင်ပါ။
- လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေရန် မျက်နှာကြက် ပန်ကာများ တပ်ဆင်ပါ။
- သင့်မိသားစုဝင်များကိုကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများအား အသိပေးပါ။ အပူလှိုင်းမကျရောက်မီ၊ ကျရောက်နေစဉ်နှင့် ကျရောက်ပြီးနောက် ဘာလုပ်ရမည်ကို သင်ကြားပေးပါ။ သင့်အိမ်နီးချင်းများကိုလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများအား အသိပေးပြီး အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။
- သင့်ဒေသရှိ အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များနှင့် အထောက်အပံ့ပေးမှုများ အကြောင်း ရှာဖွေထားပါ။ (ဥပမာ- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ၊ မီးသတ်စခန်းများ၊ ဆေးရုံများ။)
- ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ မိုဘိုင်းဖုန်း (သို့မဟုတ်) သတင်းစာတို့တွင်ဖော်ပြထားသောရာသီဥတုအစီရင်ခံစာများနှင့် သတိပေးချက်များကို လိုက်နာပါ။