ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် ပထမ အမေရိကန်နိုင်ငံသားအသစ်တွေအတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု

ပြင်ဆင်ထားသူ / ဒုက္ခသည်များနဲ့ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများအတွက် MA ရုံးဌာန|

ဒီအစီအစဉ်ဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု မဖြစ်ခင်၊ဖြစ်နေစဉ်နဲ့ ဖြစ်ပြီးနောက် သင်နဲ့သင်ချစ်ခင်တဲ့သူတွေကို ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေဖို့ရာ အကူအညီပေးဖို့ပုံဖော်ထားတာပါ။ ဒီလမ်းညွှန်ကအောက်ပါအတိုင်းသင့်ကိုကူညီပေးလိမ့်မယ်

- *အမျိုးမျိုးသော အရေးပေါ်အခြေအနေအမျိုးအစားတွေကို* ***<u>သိရှိနားလည်စေရန်၊</u>***
- *အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု မဖြစ်ခင်၊ဖြစ်နေစဉ်နဲ့ ဖြစ်ပြီးနောက် စတဲ့အဆင့်တွေမှာ* ***<u>ပြင်ဆင်ပြီးသားဖြစ်နေစေရန်</u>***
- *အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာတဲ့အခါ ယင်းအကြောင်း သင့်ထံလာရောက် အကြောင်းကြားနိုင်မယ့် ကိရိယာပစ္စည်း၊*

ခိုလှုံသူဒုက္ခသည်များနှင့်အခြေချနေထိုင်သူများ အတွက် မက်ဆာချူးဆက် ရုံးဌာန (ORI)

ကျွန်တော်တို့ဘာတွေလုပ်နေသလဲ- ကျွန်တော်တို့ရုံးဌာနဟာ ဘဝအနေအထားအမျိုးမျိုးက အမေရိကန်နိုင်ငံသားအသစ်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ အဲဒီ အမေရိကန်နိုင်ငံသားအသစ်တွေထဲမှာ ဒုက္ခသည်တွေ၊ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူတွေ၊ နိုင်ငံရေးခိုလှုံခွင့် ရရှိထားသူတွေနဲ့ အခြားသောသူတွေလည်းပါပါတယ်။ မက်ဆာချူးဆက်ကို စတင်ရောက်ရှိလာသူများကို တစ်ဦးသွေးတစ်ဦးသားတည်း တစ်စုတစ်စည်းထဲဖွဲ့၍အတော် ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အစိုးရအဖွဲ့များ၊ အခြားအဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ လည်းပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်နေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကြီးမှန်းတိုင်းမှာ နိုင်ငံသားအသစ်တွေကို မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်ရဲ့ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ နိုင်ငံသားရေးရာ နယ်ပယ်တွေထဲမှာ ပါဝင်ပတ်သက်လှုပ်ရှားနိုင်စေရေးကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလမ်းညွှန်ကို သင့်ကိုအကူအညီပေးဖို့အတွက် ဖန်တီးပြင်ဆင်ထားတာပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာဖြစ်ပေါ်နေကြပါတယ်။ဒါပေမယ့်လည်း လူတစ်ဦးချင်းစီဟာအရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအတွင်း ဘယ်လိုမျိုးဘေးကင်းလုံခြုံအောင် နေထိုင်မလဲဆိုတာကတော့ သူတို့ရဲ့လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွေပေါ်မှာ မှီတည်ပြီးအချိန်နဲ့အမျှ ယင်းလူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တွေအ တွင်းမှာ ဘယ်လိုလမ်းညွှန်ချက်တွေမျှဝေပေးနေသလဲ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ လည်းမူတည်နေပါတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအတွင်းမှာ ဘယ်လို

ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နေမလဲဆိုတာတာဟာ နိုင်ငံတစ်ခုကနေတစ်ခုအလိုက် ကွဲပြားနိုင်ပါ တယ်။ ဘေးအန္တရာယ်တွေကျရောက်တဲ့နေရာတစ်ဝိုက်မှာ ရုတ်ရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်တာတွေကို လျှော့ချဖို့၊ သင်အလိုအပ်နေဆုံးအချိန်မှာ သင့်ကိုဘယ်လိုလူတွေက ကူညီပေးနိုင်သလဲဆို တာကို သင့်ကိုသိရှိနိုင်စေဖို့ နဲ့ ဓနသဟာယဒေသတွေ မှာနေထိုင်နေတဲ့လူတွေအားလုံးကို အရေးကြီးတဲ့ အချက်အလက်တွေပေးနိုင်စေဖို့အတွက် ဒီလမ်းညွှန်ကို ဖန်တီးပြင်ဆင်ခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော်တို့ ရုံးဌာနအကြောင်းပိုမိုလေ့လာလိုပါက http://www.mass.gov/ori ကိုသွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်

ဒီလမ်းညွှန်ချက်မှာ ကဏ္ဍသုံးခုပါရှိပါတယ်။

ကဏ္ဍ I။ သိရှိနားလည်ပါ။ ဒီကဏ္ဍဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို သတ်မှတ်ဖော်ပြပေးပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာပါက သင်ဘာလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဥပမာနဲ့တကွပြောပြပေးပါတယ်။ (စာမျက်နှာ 3 – 16 ကို ကြည့်ပါ)

ကဏ္ဍ II။ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဒီကဏ္ဍဟာ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာရင် သင်ဘေး ကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာကိုဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချက်အလက်လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ထောက်ပံ့ပေး ပါတယ်။ (စာမျက်နှာ 16 – 18 ကိုကြည့်ပါ)

ကဏ္ဍ III။ အမြဲသိရှိနေပါစေ။ ဒီကဏ္ဍဟာ အကယ်၍ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ် လာခဲ့သည်ရှိသော် သင့်ကိုအကူညီပေးနိုင်တဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ် ဒါမှမဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတွေ အကြောင်း အချက်အလက်တွေကို ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။ (စာမျက်နှာ 19– 25 ကိုကြည့်ပါ)

အဖြစ်အများဆုံးသော ဘေးအန္တရာယ်ပုံစံမျိုးတွေကို သိရှိထားပါ။

ဒီမှာစာရင်းပြုစုဖော်ပြထားတာတွေက အဖြစ်အများဆုံးသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့မှာ မုန်တိုင်းလိုမျိုး သဘာဝကြောင့်ဖြစ်လာရတဲ့ အရေးပေါ် အခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မီးပျက်ခြင်း(လျှပ်စစ်စွမ်းအင် ပြတ်တောက်ခြင်း	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* မြို့ပြ သို့မဟုတ် တောနယ်လိုမျိုးနေရာတွေမှာ လျှပ်စစ်စွမ်းအင် အလုပ်မလုပ်တော့တဲ့အခါ ထိုဖြစ်ရပ်ဟာ လူအများကြီးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အချိန်အနည်းငယ်ကြာတတ်တယ်။ဒါမှမဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာလည်းကြာနိုင်တယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုင်းတွေကို နှင်းတွေအများကြီးဖုံးအုပ် သွားတဲ့အခါ မှာ၊ ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းနဲ့ နှင်းမုန်တိုင်းတွေတိုက် ခတ်တဲ့အခါမှာ ဒါမှမဟုတ် မိုးကြိုးမုန်တိုင်းတွေ တိုက်ခတ်တဲ့အခါမှာ ပြင်းထန်တဲ့ လေကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုင်းတွေပြုတ်ကျ၊ ပြတ်ကျတဲ့အခါမှာ ဒီလိုမျိုး ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်တတ်ပါတယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ သင်ဟာ အမှောင်ထဲမှာ နာရီ အနည်းငယ်လောက် ခဏတာ ဒါမှမဟုတ် တစ်ရက်နဲ့အထက် လျှပ်စစ်မီးမရပဲ နေရနိုင်ပါတယ်။ အပူဓာတ်ကလည်း မရနိုင်တော့ဘူး။သင့်ရဲ့မီးဖိုကလည်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ သင့်ရဲ့အိမ်ကို အလင်းရစေဖို့ မီးမဖိုပါနဲ့ သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုင်ကို မသုံးပါနဲ့။ ဓာတ်မီးကိုသုံးပါ။ပြီးတော့ ဘတ္ထရီအပိုတွေကိုလည်း အမှောင် ထဲမှာတောင် သင်အလွယ်တကူရှာတွေ့နိုင်တဲ့နေရာမျိုးမှာ ထားပါ။ ဘယ်အချိန်မှာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြန်လည်ရရှိနိုင်မလဲဆိုတာနဲ့ (မီးပြန်လာတာ) ပတ်သက်တဲ့ သတင်းတွေရစေဖို့ ဘတ္ထရီ အားသုံး ရေဒီယိုကိုနားထောင်ပါ။

	သင့်မှာ နွေးထွေးတဲ့ အဝတ်အထည်တွေ၊ စောင်တွေနဲ့ လုံလောက်တဲ့ရေ၊ အစားအစာတွေ အသေအချာရှိနေပါစေ။
နှင်းမုန်တိုင်း(ဆောင်းရာသီမုန် တိုင်း)	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတိမှတ်ဖော်ပြခြင်း* မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်မှာ ဆောင်းရာသီလတွေ အတွင်းမှာ (ဒီဇင်ဘာလကနေမတ်လထိ) မကြာခဏနှင်းတွေတအားကျတတ်ပြီး နှင်းကျတာဟာ တခါတရံ တစ်ရက်နှစ်ရက်ထက်မက ပိုကြာတတ်ပါတယ်။ ဆောင်းရာသီမှာ ဖြစ်တဲ့မုန်တိုင်းတွေဟာ လေပြင်းတွေ၊ရေခဲနဲ့ အေးခဲလောက်တဲ့ အပူချိန်ကျဆင်းမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ ကားလမ်းတွေဟာ ချောနေပြီး ကားမောင်းရာတွင်အန္တရာယ်များ စေနိုင်တယ်။ လူသွားစင်္ကြံတွေနဲ့ လူသွားလမ်းတွေဟာ နှင်းတွေတအားဖုံး နေတဲ့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လမ်းလျှောက်နိုင်ဖို့ ရာခိုင်နှုန်းနည်း တယ်။ MA ရဲ့ဒေသခံအစိုးရဟာ အန္တရာယ်များလွန်းတဲ့အခိုက်အတန့်တွေမှာ ဘတ်စ်ကားတွေနဲ့ရထားတွေကို ရပ်တန့်ခိုင်းနိုင်တယ်။ သစ်ပင်တွေပေါ်နဲ့ ဓာတ်အားလိုင်းတွေပေါ်မှာ နှင်းတွေတအားဖုံးနေတယ် ဆိုရင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်နိုင်ခြင်း၊ အပူဓာတ်ကိုမရနိုင် ခြင်း သို့တည်းမဟုတ် အိမ်ခေါင်မိုးတွေကိုလည်း ပြိုကျပျက်စီးစေနိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား သို့မဟုတ် အပူဓာတ်ကိုမရနိုင်တော့တဲ့အခါ သင့်အိမ်မှာ လုံလောက်တဲ့ အစားအစာ၊နွေးထွေးတဲ့ အဝတ်အထည်တွေ၊စောင်တွေနဲ့ အခြားအထောက်အပံ့တွေလည်းရှိနေပါစေ။ လိုအပ်မှသာ ကားမောင်းပါ။သင့်ကို ကားမောင်းဖို့လုံခြုံတယ်လို့ အကြံပြု ထားမှသာ မောင်းနှင်ပါ။ **သင့်အိမ်ကို အပူဓာတ်ရနိုင်အောင် ဓာတ်ငွေ့မီးဖိုတွေကို အသုံးမပြုပါနဲ့။**

<table>
<tr><td></td><td><u>မီးစက်တွေကိုလည်း အိမ်အတွင်းမှာ အသုံးမပြုပါနဲ့။ဒါတွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ထိခိုက်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ မီးလောင်စေနိုင်တယ်။ သေစေနိုင်တယ်။</u></td></tr>
<tr><td rowspan="3">ငလျှင်</td><td>ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း
မြေကြီးက အားပြင်းပြင်းနဲ့ မြန်ဆန်စွာလှုပ်ခါလိုက်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။</td></tr>
<tr><td>ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။

ပြင်းထန်တဲ့ ငလျှင်တွေဟာ အိမ်တွေနဲ့အဆောက်အဦးတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။

ငလျှင် တွေဟာ ထိခိုက်သေကြေပျက်စီးမှုတွေကိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် လူတစ်ဟာ ပြုတ်ကျလာတဲ့ အဆောက်အဦးအပိုင်း အစတွေနဲ့ထိခိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာရရှိတဲ့အခါမျိုးမှာ ဒါတွေဖြစ်နိုင်တယ်။</td></tr>
<tr><td>သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

ငလျှင်လှုပ်စဉ် သင်ဟာအပြင်မှာရှိနေမယ်ဆိုရင် သင့်အပေါ် ပြုတ်ကျပြီး ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေနဲ့ အခြား တည်ဆောက် မှုတွေရဲ့ အဝေးမှာနေပါ။

ငလျှင်လှုပ်စဉ် သင်ဟာ မောင်းနှင်နေတဲ့ ကားတစ်စီးထဲမှာ ရှိနေတယ် ဆိုရင် လုံခြုံတယ်ဆိုမှ ကားကိုရပ်လိုက်ပြီး သင်နဲ့သင့်ကားပေါ် ပြုတ်ကျ လာနိုင်စေတဲ့ သစ်ပင်တွေနဲ့ တည်ဆောက်မှုတွေရဲ့အဝေးမှာပဲ နေပါ။

ငလျှငလှုပ်စဉ် သင်ဟာအိမ်အတွင်းထဲမှာရှိတယ်ဆိုရင် ပြတင်းပေါက် တွေနဲ့ သင့်အပေါ်ကိုပြုတ်ကျထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ ဘယ်လိုအရာမျိုးမဆိုရဲ့ အဝေးမှာပဲနေပါ။ သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းကို အကာအကွယ်ထားဖို့သတိပြုပါ။</td></tr>
<tr><td>ရေကြီးခြင်း</td><td>ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း
ပမာဏများတဲ့ ရေတွေဟာ အိုးအိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။ ကားလမ်းတွေကို မောင်းနှင်ဖို့ခက်ခဲစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကားမောင်းဖို့ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် အန္တရာယ်များစေတယ်။</td></tr>
</table>

	ရေကြီးခြင်းဟာ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းပြီးတဲ့နောက် ဒါမှမဟုတ် ပမာဏ များလွန်းတဲ့နှင်းတွေနဲ့ရေခဲတွေအရည်ပျော်ကျရာကနေ ဖြစ်လာတယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ ရေတွေဟာ သင့်အိမ်ထဲကိုဝင်လာနိုင်တယ်။ဒါမှမဟုတ်ကားတွေနဲ့ လမ်းတွေကို ဖုံးလွှမ်းသွားနိုင်တယ်။ လမ်းတွေပိတ်သွားနိုင်တယ်။ ရေကြီးတာဟာ အဆောက်အဦးတွေကို ပျက်စီးစေနိုင်ပြီး ကားတွေ၊ ရထား တွေနဲ့ ဘတ်စ်ကားတွေကို ရပ်တန့်စေနိုင်တယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ အရမ်းကိုပြင်းထန်တဲ့ မိုးမုန်တိုင်းကျရောက်နေတဲ့အခါ မိုးရေကြီးမှု သတိပေးသတင်းတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ပမာဏပြင်းထန်တဲ့ရေဖုံးလွှမ်းမှု ရှိလာခဲ့ရင်ဘေးကင်းရာကိုရွှေ့ပြောင်းရေး သတင်းကိုစောင့်ပါ။ ရေဖုံးလွှမ်းရာနေရာမှာ ကားလုံးဝမမောင်းပါနဲ့။ ရေကြီးစဉ် အပြင်မှာရှိနေတယ်ဆိုရင် ကုန်းမြေမြင့်ရာကိုသွားပါ။ ရေကြီးနေတဲ့နေရာတစ်ဝိုက်မှာရှိတဲ့ အဆောက်အဦးတစ်ခု ထဲမှာသင်ရှိနေတယ်ဆိုရင် အဲ့အဆောက်အဦးသို့မဟုတ် အိမ်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးနေရာကိုသွားပါ။
ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်း	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* မိုးကြိုးလျှပ်စီးများ၊မိုးရေများနဲ့ လေပြင်းတွေနဲ့အတူဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အပူပိုင်းမုန်တိုင်းတစ်မျိုးပါ။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ လေပြင်းတွေနဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေဒါမှမဟုတ်တခြားအဆောက်အဦး အပိုင်းအစတွေလိုမျိုး ပစ္စည်းတွေ လေထဲမှာဝဲပျံလာတတ်တယ်။

	လျှပ်စစ်မီးပြတ်တောက်သွားနိုင်တယ်။ဒါမှမဟုတ် ရေအများကြီး တက်လာနိုင်တယ်(ရေကြီးခြင်း)။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ သင်အိမ်ထဲမှာပဲနေဖို့လိုအပ်တဲ့အခါ အစာသွပ်ထားတဲ့ သေတ္တာလိုမျိုး၊ အစာသွပ်ဘူးဖောက်တံနဲ့ အခြားထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဘတ္ထရီတွေ၊ဓာတ်မီး၊ဖယောင်းတိုင်တွေ၊မီးခြစ်ဆံတွေ နဲ့ အခြားအရေးကြီးပစ္စည်းတွေကိုထားရှိပါ။ အရေးပေါ် သတင်းအချက်အလက်တွေရဖို့ ရေဒီယိုကိုနားထောင်ပါ။ တီဗွီကြည့်ပါ။ သင်သိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆီ ဒါမှမဟုတ် ဒီလမ်းညွှန်ထဲမှာ ပါရှိတဲ့ အရေးပေါ် ခေါ် ဆိုရေးနံပါတ်တွေထဲကတစ်ခုကို ဆက်သွယ်ပါ။
မိုးကြိုးမုန်တိုင်း	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* လျှပ်စီးကြောင်းတွေဖြစ်စေနိုင်ပြီး လေဆင်နှာမောင်း၊အကြီးအ ကျယ် ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့လေပြင်းတွေ၊မိုးသီးကြွေ ခြင်းနဲ့ဗြုန်းကနဲချက်ချင်း ရေဖုံးလွှမ်းသွားတာမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ တွဲဖက်အန္တရာယ်အလားအလာ တွေလည်းရှိနိုင်တဲ့ ရာသီဥတုမျိုးပါ။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ အသံတွေကျယ်ကျယ်လောင်လောင် မြည်ဟိန်းတယ်။လျှပ်စီးတွေလက် တယ်။မိုးသည်းထန်စွာရွာတယ်။ပြီးတော့ လေဆင်နှာမောင်း၊ အကြီးအ ကျယ်ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့လေပြင်းတွေ၊ မိုးသီးကြွေခြင်းနဲ့ဗြုန်း ကနဲချက် ချင်းရေဖုံးလွှမ်းသွားတာမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ တွဲဖက်အန္တရာယ်အလားအ လာတွေလည်းရှိတယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ မိုးကြိုးမုန်တိုင်းဖြစ်နေရင် အပြင်မထွက်ပါနဲ့။ အပြင်မှာရှိနေတယ်ဆို ရင်လည်း နီးရာအဆောက်အဦးတစ်ခုထဲကို ဝင်နေပါ။ ဟင်းလင်းပြင်မှာ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ကားထဲကိုဝင်ပါ ဒါမှမဟုတ် မြေနိမ့်ပိုင်းကိုသွားပါ။ မြစ်တွေ၊ပင်လယ်တွေနဲ့ သမုဒ္ဒရာတွေလိုမျိုး ရေရှိတဲ့နေရာတွေရဲ့ အဝေးမှာနေပါ။
	ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်လည်နေတဲ့တိမ်တိုက်တွေပါတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့မုန် တိုင်းတွေ ဖြစ်တယ်။ အဆိုပါမုန်တိုင်းတွေကထွက်လာတဲ့ လေတွေဟာ

လေဆင်နှာမောင်း	အလွန်ပြင်းထန်ပြီး အကြီးအကျယ်ထိခိုက်ပျက် စီးစေနိုင်ပါတယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ လေဆင်နှာမောင်းတွေဟာ သေကြေမှုတွေဖြစ်စေနိုင်ပြီး အိမ်တွေ၊ အဆောက်အဦးတွေနဲ့ အခြားကျယ်ပြန့်ကြီးမားတဲ့နေရာ တွေကို အချိန်တိုကလေးအတွင်းမှာ ဖျက်စီးပစ်နိုင်ပါတယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ သင်အိမ်အတွင်းမှာရှိတဲ့အခါ မြေအောက်ခန်းဒါမှမဟုတ် သင့်အိမ်၊ အဆောက်အဦးရဲ့ အနိမ့်ဆုံးနေရာကိုသွားပါ။ ပြတင်းပေါက်များ နဲ့ဝေးရာမှာနေပါ။ တံခါးပေါက်များနဲ့ ပြတင်းပေါက်များကိုမဖွင့်ပါနဲ့။ သင်အပြင်မှာရှိနေတယ်ဆိုရင် အဆောက်အဦးတစ်ခုထဲကို ပြေးဝင်ပါ။ခိုင်မာတဲ့ အကာအကွယ်ထဲကိုသွားပါ။
တောမီးလောင်ခြင်း	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* သတ်မပြုမိလိုက်ရာကစတင်ဖြစ်ပေါ် တတ်တဲ့ မီးလောင်မှုမျိုးပါ။ ဒီလိုမီးလောင်မှုမျိုးတွေဟာ မိုးကြိုးတွေနဲ့ မတော်တဆမှုတွေ ကြောင့်စတင်လာရတာပါ။ ဒီမီးတွေဟာ ချုံပုတ်တွေ၊သစ်ပင်တွေနဲ့ အိမ်တွေကို လောင်မီးကူးရင်း မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပဲ ပျံ့နှံ့တတ်ပါတယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ သစ်တောတွေ၊ချုံပုတ်တောတွေနဲ့ သစ်သားအိမ်တွေလိုမျိုး ကျယ်ပြန့်တဲ့နေရာတွေကို မီးစွဲလောင်စေတယ်။ မီးဟာ လျှင်မြန်စွာပဲ ပျံ့နှံ့တယ်။ မီးကျွမ်းနေတဲ့သစ်ပင်တွေ ပြုတ်ကျလာနိုင် တယ်။ မီးလောင်တဲ့အနီး တဝိုက်မှာရှိနေတဲ့ရေတွေဟာ ညစ်ညမ်းသွား နိုင်ပြီး သောက်သုံးဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဆေးကြောဖို့အတွက် မသင့်တော်နိုင် တော့ပါ။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ ဆောင်းရာသီမှာ သင့်အနွေးဓာတ်ရစေဖို့ အိမ်တွင်းမှာရော အိမ်ပြင်မှာပါ ဘယ်လိုမီးမျိုးကိုမှ မမွှေးပါနဲ့။ မီးဖိုတွေနားမှာ ပလတ်စတစ်၊ စက္ကူအိတ်တွေ နဲ့ မီး လောင်လွယ်နိုင်တဲ့

	အခြားပစ္စည်းတွေကိုလည်းမထားပါနဲ့။ တောမီးလောင်နေစဉ် သင်ပြင်ပမှာရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ထိုနေရာကနေ အဝေးကိုပြေးပါ။ အဆိုပါနေရာကနေ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်ကနေထွက်ခွာဖို့ ရဲတွေက ပြောလာပါက အမိန့်ကို လိုက်နာပါ(ဘေးကင်းရာစွန့်ခွာခြင်း)။

ဒီမှာ စာရင်းပြုထားတာတွေက လူကြောင့်ဖြစ်လာရတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေပါ။ လူတစ်ဦးချင်းစီကြောင့် ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုလိုက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေ တွေ ရှိပါတယ်။

အန္တရာယ်ရှိသော အရာများသို့ ဖိတ်စင်ခြင်း	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* သဘာဝအရ ပေါက်ကွဲနိုင်တဲ့၊မီးထတောက်၊မီးစွဲလောင်စေတဲ့၊ အဆိပ်သင့်နိုင်ပြီး ရေဒီယိုသတ္တိကြွတဲ့ ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်း တွေပါ။ အဆိုပါပစ္စည်းတွေဟာ သူတို့ကိုထုတ်လွှတ်လိုက်မိပြီ ဆိုရင် အသက်အန္တရာယ်၊ကျန်းမာရေးနဲ့ အိုးအိမ်ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ကို ထိခိုက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေကို ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ အဆိုပါပစ္စည်းတွေကိုနေ့စဉ် အဝေးပြေးကားလမ်းမတွေ ကနေ တဆင့်၊ရထားတွေ၊သင်္ဘောတွေနဲ့ ပိုက်လိုင်းတွေကနေ တဆင့် သယ်ယူပို့ဆောင်မှုတွေလုပ်နေကြပါတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ သူတို့ကို အသုံးပြုထုတ်လုပ်၊ သိုလှောင်၊ သယ်ယူပို့ဆောင် တာတွေလုပ် တဲ့အချိန်မှာ သိုလှောင်ရာတိုင်ကီတွေကနေ စိမ့်ယိုထွက်လာပြီ ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် မီးကူးသွားတယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်များပြီး ပေါက်ကွဲနိုင်ပါတယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ မိမိကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်စာရင်းလုပ်ထားပါ။ ညွှန်ကြားချက်တွေရရှိဖို့ အချက်ပြကိရိယာတွေ၊ရေဒီယိုနဲ့ တီဗွီကြည့်ရှုနားထောင်ပါ။ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့အရေးပေါ်ဆက် သွယ်စာရင်းထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

	သင်အန္တရာယ်ရှိနေပြီဆိုရင် 911 ကိုဆက်သွယ်ပါ။
ဈေးကလီးယား အရေးပေါ်အခြေအနေ	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်ထဲနဲ့ အနီးတဝိုက်မှာ ဈေးကလီးယား ဓာတ်အားစက်ရုံပေးတွေတော်တော်များများရှိပါတယ်။ အဆိုပါ စက်ရုံတွေထဲကတစ်ခုမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခုပေါ် ပေါက်လာခဲ့တယ်ဆိုရင် အနီးအနားမှာနေ ထိုင်တဲ့ဒေသခံ တွေကို အလွန်ကြီးတဲ့အန္တရာယ်မျိုး ပေးနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းစက်ရုံ တွေဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ နေရာတွေ ပဲဖြစ်ပါတယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ ကျယ်လောင်တဲ့အချက်ပေးသံ ဒါမှမဟုတ် ဥဩ ဆွဲသံကို သင်ကြားနိုင်ပါတယ်။ အရေးပေါ်အခြေအနေကိုတခါတရံ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ သင်ဟာသင့်ရဲ့အိမ်ကို စွန့်ခွာဖို့လိုမှာဖြစ်ပြီး ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်တွေက သင့်ကိုပြောထားတဲ့ နေရာမျိုးကိုသွား ဖို့လိုပါတယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ အရေးပေါ်အချက်ပေးသံ ဒါမှမဟုတ် ဥဩ ဆွဲသံကိုသင်ကြားလိုက်ရတယ်ဆိုရင် ရေဒီယိုနဲ့ တီဗွီတို့ကိုကြည့်ရှုနားထောင်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေ ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်တွေပြောတာကို လိုက်လုပ်ပါ။ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ပိုပြီးသိရှိဖို့ သင်သိတဲ့သူတွေကို ဆက်သွယ်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဒေသခံအာဏာပိုင်တွေက သင့်နေရာကိုစွန့်ခွာပြီးဘေးကင်းရာနေရာနေတွေ၊အမှီအကာတွေဆီ ကို သွားခိုင်းပါက သင်လိုက်နာပါ။
အနုကြမ်းစီးခြင်း	*ဘေးအန္တရာယ်ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြခြင်း* အနုကြမ်းစီးတာဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ဒါမှမဟုတ် လူအုပ်စုများက လူတစ်ချင်းစီ၊လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေ သို့မဟုတ် အစိုးရတွေကိုခြိမ်းခြောက်ဖို့ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် အကြောက်တရားကိုအသုံးချလာရင် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

	အနုကြမ်းစီးသူတွေကို *အကြမ်းဖက်သမားတွေ* လို့ခေါ်တယ်။
	ဒီလိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်အတောအတွင်းမှာ ဘာဖြစ်နိုင်သလဲ။ ကြိုမသိနိုင်တဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေ၊လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်မှုတွေ ဒါမှမဟုတ် လူတွေကိုပြန်ပေးဆွဲတာမျိုးတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ အသေးစား သို့မဟုတ် အကြီးစားပေါက်ကွဲမှုတွေကြောင့် ပြင်းထန်တဲ့ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေ လည်းရှိနိုင်ပါတယ်။
	သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ အကြမ်းဖက်မှုကို အမြဲမျှော်မှန်းထားလို့မရပါဘူး။ အမေရိကန် အစိုးရက အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေကို ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းကျန်း မာမာရှိ စေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဒီလိုမျိုးအ လားအလာရှိတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကို အမြဲစောင့်ကြည့်သ တိထားနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို အမြဲသတိမူပါ။ သူစိမ်းတွေဆီက အထုပ်အပိုးတွေကို လက်မခံပါနဲ့။ လက်တွန်းအိတ်တွေကို အာရုံမစိုက်ဘဲ ပစ်မထားပါနဲ့။

ဘေးအန္တရာယ်များနဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျေးဇူးပြုပြီး သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ

http://www.ready.gov/be-informed &http://www.mass.gov/mema

ထိခိုက်အန္တရာယ်ရနိုင်တဲ့ အလားအလာတွေကိုရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့ အရေးပေါ် အခြေအနေ မဖြစ်ခင်မှာ **<u>ပြင်ဆင်ထားပါ</u>**။

အရေးပေါ် သေတ္တာလုပ်ထားပါ။ အရေးပေါ် သေတ္တာတော်တော်တော်များများမှာ သုံးနေကျအလွယ်တကူရနိုင်တာလေးတွေပါပါတယ်။ သင့်ကိုယ်တိုင်အတွက်နဲ့ သင့်မိသားစုအတွက် အရေးပေါ် သေတ္တာထဲမှာ ဘာတွေရှိနေသင့်သလဲဆိုတာ သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။
အခြေခံအရေးပေါ် အခြေအနေအထောက်အကူသေတ္တာတစ်ခုမှာအောက်ပါပစ္စည်းတွေ ပါဝင်သင့်ပါတယ်

- ရေ၊သောက်သုံးရန်၊ဆေးကြောရန်နဲ့သွားတိုက်ရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီအတွက် ရေတစ်ဂါလံစီ အနည်းဆုံးသုံးရက်စာ၊
- အစားအစာ၊စည်သွပ်ထားတဲ့အစားအစာမျိုး အနည်းဆုံး သုံးရက်စာ၊
- ဘတ္ထရီအားသုံးရေဒီယိုတစ်လုံးနဲ့ ဘတ္ထရီအပိုတွေ၊
- ဓာတ်မီးနဲ့ ဘတ္ထရီအပိုတွေ၊
- အရေးပေါ် သူနာပြုဆေးသေတ္တာ (ဆေးဝါးများနဲ့ ဆေးဝါးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများအပါအဝင်)၊
- အကူအညီလိုကြောင်းအချက်ပြရန် ဝီစီ၊
- ညစ်ညမ်းနေတဲ့လေကို စစ်တားဖို့ မျက်နှာဖုံး၊ယာယီခိုလုံရာအမိုအကာ လုပ်ဖို့ ပလတ်စတစ်အချပ်တွေနဲ့ ရေလုံ ကြိုးပြား၊
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို ပိတ်ဖို့ဖြုတ်ဖို့ ဂွ သို့မဟုတ် သံနှုတ်ပလာရာ(လုံခြုံရေးအတွက်ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် အခြားအသုံးအဆောင်များ)
- အစားအစာအတွက် စည်သွပ်ဘူးဖောက်တံ(လူလုပ်ရသောဖောက်တံ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသုံးဖောက်တံမဟုတ်ပါ)၊

သင့်မှာ အခြေခံအရေးပေါ် အသုံးအဆောင်သေတ္တာတစ်လုံးအတွက် အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ စုဆောင်းမိပြီဆိုပါက အောက်ပါပစ္စည်းများကို သင်ထပ်ထည့်ရန် စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

- ဆေးဝါးတွေ၊ဆေးဝါးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ မျက်မှန်များ
- ကလေးငယ်အစားအစာများ နဲ့သေးခံများ
- တိရိစ္ဆာန်အစာများနဲ့ သင့်အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်အတွက် အပိုဆောင်းရေ
- ငွေသား သို့မဟုတ် ခရီးသွားသုံးငွေစက္ကူအစားသုံး ချက်လက်မှတ်နဲ့ အကြွေများ
- ရေလုံတဲ့လက်ဆွဲဘူးထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ အာမခံစာချုပ်မိတ္တူများ၊မှတ်ပုံတင်များနဲ့ ဘဏ်အကောင့်မှတ်တမ်းတွေလိုမျိုးအရေးကြီးတဲ့ မိသားစုစာရွက်စာတမ်းတွေ။
- တစ်ဦးချင်းစီအတွက် နွေးထွေးတဲ့ ခြုံစောင်တွေ
- ရှပ်အင်္ကျီလက်ရှည်တစ်ထည်စီ၊ဘောင်းဘီအရှည်များနဲ့ အကြမ်းခံတဲ့ရှူးဖိနပ်တွေ အပါအဝင် လဲလှယ်ဝတ်စရာ အဝတ်များ။
- အိမ်သုံးပိုးမွှားသန့်စင်ဆေးနဲ့ ဆေးစက်ချပြွန်တံ – ရေညစ်ညမ်းသွားတဲ့အခါ ရေကိုးဆပိုးသတ်ဆေးရေတစ်ဆထည့်ပါ။ပိုးမွှားသန့်စင်ဆေးရည်ကို ဘတ်တီးရီးယားပိုးမွှားများကူးစက်ပြန့်နှံ့မှုကိုတားဆီးခြင်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုအတွင်းမှာ ရေသန့်စင်စေရန် ပုံမှန်အိမ်သုံးပိုးမွှားသန့်စင်ဆေးရည်ကို ရေတစ်ဂါလံလျှင် 16 စက် သုံးနိုင်သည်။ အခြားသန့်စင်ဆေးတွေပေါင်းထည့်ထားသော အနံ့ပါသော အရောင်ပါသော ပိုးမွှားသန့်စင်ဆေးရည်တွေကို မသုံးပါနဲ့။
- မီးသတ်ဆေးဘူး
- ရေလုံတဲ့ဘူးတစ်ခုထဲမှာထည့်ထားတဲ့ မီးခြစ်ဆံများ
- အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းတွေနဲ့ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ

- စက္ကူခွက်များ၊ပန်းကန်များ၊စက္ကူပုဝါများနဲ့ ပလတ်စတစ် အသုံးအဆောင်များ
- စက္ကူနဲ့ခဲတံများ
- စာအုပ်များ၊ဂိမ်းများ၊ပဟေဠိကစားနည်းများနဲ့ အခြားကလေးကြိုက် ကစားနည်းများ**အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်မှာ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်တဲ့ အရေးပါတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေ အဆက်အသွယ်များကိုလည်း သိရှိထားပါ။**

သင်ခေါ်ဆိုသင့်သည့်နံပါတ်	**သင်ဘယ်သူ့ကိုခေါ်ဆိုသင့်သလဲ။**	**ဘယ်အချိန်မှာ သင်ခေါ်ဆိုသင့်သလဲ။**
911	**ရဲဌာန၊မီးသတ်ဌာန၊ ဆေးရုံကား**	သင်အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ဘယ်နေရာမှာရှိရှိ သင်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုကိုရင် ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါ
211	**မက်ဆာချူးဆက် 211**	သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာရရှိနိုင်တဲ့ အစိုးရမှ အခမဲ့ပေးတဲ့အခွင့်အရေးများနဲ့ဝန် ဆောင်မှု များ၊ ပရဟိတအဖွဲ့အစည်းများ၊အထောက် အကူပြုအုပ်စုများ၊စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် အခွင့်အရေးများ၊လူ့ဒါန်ရေးအစီအစဉ်များနဲ့ အခြားပြည်တွင်းအထောက်အပံ့တွေလိုမျိုး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ လူ့အခြေခံလိုအပ် သောဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း အချက်အလက်များသိရှိလိုပါက
1-888-872-5458	**မက်ဆာချူးဆက် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာပေး ဖုန်းလိုင်း**	သင့်ကိုယ်သင် အကြမ်းဖက်မှုမှကာကွယ်ရေးအကြောင်းပိုမိုသိရှိလိုပါက သို့မဟုတ် သံသယဖြစ်စရာ အကြမ်းဖက်လှုပ်ရှားမှုကို ရဲဌာနကို ပြောပြဖို့လိုအပ်လာရင်
1-800-222-1222	**အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေး**	တစ်ယောက်ယောက် အဆိပ်သင့်ပြီလို့ သင်ထင်မြင်ပါ က အဆိပ်ထိန်းချုပ်ရေး စင်တာမှာ ဘာသာစကား များစွာအတွက် စကားပြန်များရှိပါတယ်။

သင့်မှာ မိမိကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်အဆက်အသွယ်များလည်းစာရင်းထားရှိသင့်သည်။ သင့်မိသားစုဝင်များ၊မိတ်ဆွေများ၊အိမ်နီးနားချင်းများ၊လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းစင်တာ၊ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ဆွေးနွေးအကြံပြုဖြေရှင်းပေးသူစေတနာ့ဝန်ထမ်းများရှိနိုင်ပါတယ်။

လူပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နာမည်	သင်နဲ့ပတ်သက်ပုံ	ဖုန်းနံပါတ်

လူပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နာမည်	သင်နဲ့ပတ်သက်ပုံ	ဖုန်းနံပါတ်

သင်သည်အင်တာနက်အသုံးပြုလို့ရပါက အရေးပေါ်အခြေအနေများဖြစ်နေစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရေးအတွက် အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်များကို သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။

အေဂျင်စီရဲ့နာမည်	ဝက်ဘ်ဆိုက်	ဘာသာစကားများ အသုံးပြုပေးနိုင်သလား။
မက်ဆာချူးဆက်အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးအေဂျင်စီ	www.mass.gov/mema/ready	အင်္ဂလိပ်
မက်ဆာချူးဆက်လူထုကျန်းမာရေး ဌာန	www.mass.gov/dph/ready	အခြားဘာသာစကားများစွာအတွက် အင်္ဂလိပ်နဲ့”အင်တာနက်ဘာသာပြန်” ခလုတ်ကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။
Mass211	www.mass211.org	အင်္ဂလိပ်
စုပေါင်းဖွဲ့စည်းထားသောအရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ	www.ready.gov	အာရပ်၊အင်္ဂလိပ်၊စပိန်၊ပြင်သစ်၊ေတိရန်ခရီအိုး၊ရုရှား၊တာဂါလော့၊ဗီယက်နမ်၊ကိုရီယား၊တရုတ်၊ဂျပန်၊ဟင်ဒီ၊အာရဒူ
ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနဲ့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊အရေးပေါ်နှင့်ပြင်ဆင်ရေးစင်တာများ	www.bt.cdc.gov	အင်္ဂလိပ်၊စပိန်နဲ့ အခြားဘာသာစကားတွေဟာခေါင်းစဉ်ပေါ်မူတည်ပြီးကွဲပြားမှုရှိတယ်။
ကျန်းမာရေးအတွက်လမ်းကြောင်းမီဒီယာ (Healthy Roads Media)	www.healthyroadsmedia.org	အင်္ဂလိပ်၊စပိန်၊အာရပ်၊တရုတ်၊အမ်ဟာရစ်ခ်၊ဘူတန်၊ဘော့စနီယား၊မြန်မာ၊ဖာစီ၊ပြင်သစ်၊မွန်၊ကရင်၊ခမာ၊ကီရင်ဒီ၊ကိုရီးယား၊ကာဒစ်၊ လစ်ဘရီယန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ လာအိုး၊နီပေါ၊ ရုရှား၊ဆိုမာလီ၊ဆွာဟီလီ၊ တာဂါလော၊တီဂရီယာ၊ ဗီယက်နမ်

အထက်မှာ သင်လိုချင်တဲ့အဖြေမပါသော မေးခွန်းတစ်စုံတစ်ရာရှိတယ်ဆိုရင် အောက်ပါ ဒုက္ခသည်နဲ့ ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီများထဲမှ တစ်ခုကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ သင်လက်ရှိနေထိုင်ရာနေရာနဲ့ အနီးဆုံးအေဂျင်စီတစ်ခုကို ဆက်သွယ်ပါ

အေဂျင်စီရဲ့နာမည်	**အေဂျင်စီ တည်နေရာ**	**အေဂျင်စီ လိပ်စာ**	**အေဂျင်စီ ဖုန်းနံပါတ်**
နယူးအင်္ဂလန်ရဲ့ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်း	ဘော့စတွန်	1 Milk Street, 4th Floor, Boston, MA 02109	617-695-9990
ဘော့စတွန်ရဲ့ကက်သလစ်ပရဟိတအဖွဲ့ များ	ဘော့စတွန်	51 Sleeper Street, Boston, MA 02210	617-464-9100
နယူးအင်္ဂလန်ရဲ့ နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်း	Lowell	155 Merrimack Street, 5th Floor, Lowell, MA 01852	978-459-9031
Western Mass ရဲ့ဂျူးမိသားစုဝန်ဆောင်မှု	Springfield	15 Lenox St, Springfield, MA 01108	413-737-2601
Lutheran လူမှုရေးဝန်ဆောင်ပေးမှုများ	အနောက်ပိုင်း Springfield	593 Main Street, Springfield, MA 01089	413-787-0725
Lutheran လူမှုရေးဝန်ဆောင်ပေးမှုများ	Worcester	51 Union Street, Worcester, MA	508-754-1121
ဒုက္ခသည်နဲ့ရွှေ့ပြောင်းအခြေချသူများ အထောက်အကူပြုရေးစင်တာ	Lynn	20 Wheeler Street, Suite 401, Lynn, MA, 01902	781-593-0100