|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 12 | 地震　避難する際の注意点（２）  外を歩く時にも注意。周囲の人と協力して安全な場所へ | ငလျင် နေရပ်စွန့်ခွာခိုလှုံရာတွင် သတိပြုဖွယ်အချက်များ (၂)  ပြင်ပတွင်လမ်းလျှောက်သည့်အချိန်တွင်လည်း သတိပြုပါ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှလူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ ဘေးကင်းသောနေရာသို့ |
| 大きな地震のあと、外を歩くときには注意が必要です。 地震の揺れで、周囲の建物の窓ガラスにひびが入っていたり、壁に亀裂が生じていたりするおそれがあります。 移動している途中で、余震が起きるかもしれません。 落下物や壁、塀などの倒壊に注意してください。 建物の壁ぎわや自動販売機の近くなどは歩かず、カバンなどを持っていれば、落下物に備えて頭を保護するようにしてください。 また、できるだけ一人では動かず、周囲の人たちと協力しながら、避難所や公園など比較的安全な場所に向かってください。 | ကြီးမားသောငလျင်ဖြစ်ပြီးနောက် ပြင်ပတွင် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။  ငလျင်၏လှုပ်ယမ်းမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဆောက်အအုံများ၏ ပြတင်းပေါက်မှန်များ ကွဲအက်ခြင်း၊ နံရံများတွင် အက်ကွဲကြောင်းများ ပေါ်ထွက်လာခြင်းမျိုး ရှိတတ်သည်။  ရွေ့လျားသွားလာနေစဉ် နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်များလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။  ပြုတ်ကျလာသောအရာများနှင့် နံရံ၊ ခြံစည်းရိုး စသည်တို့ ပြိုလဲလာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။  အဆောက်အအုံနံရံနှင့် အလိုအလျောက်အရောင်းစက်များအနီးကပ်၍ မလျှောက်ဘဲ၊ အိတ်စသည့်အရာများ သယ်ဆောင်လာပါက ပစ္စည်းများပြုတ်ကျလာနိုင်သည်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ဦးခေါင်းကို အကာအကွယ်ယူပါ။  ထို့အပြင် တတ်နိုင်သလောက် တစ်ယောက်တည်းမလှုပ်ရှားဘဲ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှလူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရင်း ခိုလှုံမည့်နေရာများနှင့် ပန်းခြံစသည့် ပို၍ဘေးကင်းနိုင်သည့်နေရာများသို့ ဦးတည်ရှောင်ရှားပါ။ |