

အားလုံးအတူ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပြုစုကြပါစို့

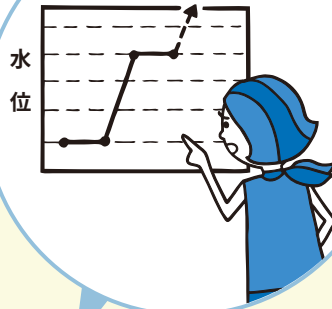
~ လမ်းညွှန်စာအုပ် ~

မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်
"မိုးအကြီးအကျယ် ရွာပါမယ်"

မိုးလေဝသ သတင်းအချက်
အလက်တွေကို ကြည့်ကြပါစို့



တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်းရောက်မလာခင် စဉ်းစားကြပါစို့



သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေကို ကြည့်ကြပါစို့

はんらん ちゅうい じょうほう
氾濫注意情報 ရေကြီးရေလျှံမှု အကြံပြုချက်ထုတ်ပြန်

သတိပေးအဆင့် ၃

はんらん けいかい じょうほう
氾濫警戒情報 ရေကြီးရေလျှံမှု
သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်

သက်ကြီးရွယ်အိုစသူများ
တိမ်းရှောင်ခြင်း 高齢者等避難

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါစို့



သတိပေးအဆင့် ၄

ရေကြီးရေလျှံမှု
အန္တရာယ်အသိပေးချက်ထုတ်ပြန်
တိမ်းရှောင်ရေး
ညွှန်ကြားချက် 避難指示

はんらん きの けん じょうほう
氾濫危険情報

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

သတိပေးအဆင့် ၅

はんらん はんせい じょうほう
氾濫発生情報
ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်ပွားခြင်း အသိပေးချက်ထုတ်ပြန်
ဘေးအကင်းနိုင်ဆုံးလို့ ယူဆရတဲ့နေရာကို
တိမ်းရှောင်ပါ။ အခြေအနေတွေကို သတိပြုနေပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်
အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ခြင်း
きんきゅうあんぜん かく ほう
緊急安全確保

01	ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား အကြောင်း	1
02	ဘာကြောင့် ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား အရေးကြီးသလဲ။	2
03	ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား ပြုစုမှုအဆင့်များ	2

01	မြစ်ရေလျှံချိန်မှာ ဖြစ်လာမယ့်အန္တရာယ်တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့။	3
02	ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအတွက် စဉ်းစားကြပါစို့။	5
03	ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ နေရာကို စဉ်းစားကြပါစို့။	7
04	ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပြုစုကြပါစို့။	9
05	ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား ရေးနည်း နမူနာ	11

01	ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။	12
02	တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းနဲ့ မိုးရွာသွန်းမှု သတင်းအချက်အလက်တွေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုကြပါစို့။	13
03	မြစ်ရေအမြင့်ကို စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့။	14

- ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားဟာ မြစ်ရေလျှံလာတော့မယ့် အခါမှာ ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင် ဖို့အတွက် မှတ်တမ်းမှတ်ရာဖြစ်ပါတယ်။ မိုးမရွာခင် ဘယ်လိုထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ စဉ်းစားကြပါစို့။
- "逃げザキッド" ဟာ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားပြုစု ဖို့အတွက် အထောက်အကူပေးတဲ့ မှတ်တမ်းမှတ်ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြစ်ရေမလျှံခင်မှာ မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးစတာတွေက ထုတ်ပြန်တဲ့ အသိပေးချက်တွေ၊ လိုအပ်တဲ့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်စရာတွေကို သိထားကြပါစို့
- ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပြုစုပြီး ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့။



ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား နှိုင်းစာ

ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားမှာ ထွက်ပြေးတိမ်း ရှောင်မယ်လို့ ရေးထားပါတယ်။



ယူသွားမယ့်ပစ္စည်းတွေကိုယူပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါစို့။



ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား နှိုင်းစာ

“避難指示” (=ချက်ချင်းထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ)

ဘယ်လိုထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ရမလဲ မသိပါဘူး။





02 ဘာကြောင့် ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား အရေးကြီးသလဲ။

- နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မြစ်ရေတွေလျှံတာ၊ တံတားတွေကျိုးပျက်တာတွေကြောင့် လူအများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးကြရပါတယ်။ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းက ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ နောက်ကျတာ ဖြစ်ပါတယ်။
- အားလုံးပဲ ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နိုင်အောင် "ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား" ကို ပြုစုကြပါစို့။

၂၀၁၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ
ကန်တို-တိုးဟိုကု မိုးကြီးမှုဘေး
(=မိုးသည်းထန်ခြင်း)

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တာ နောက်ကျခဲ့တယ်

- လူ ၄,၃၀၀လောက်ဟာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တာ နောက်ကျခဲ့ကြပါတယ်။
- အဲဒီနောက်မှာ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား စတင်ခဲ့ပါတယ်။

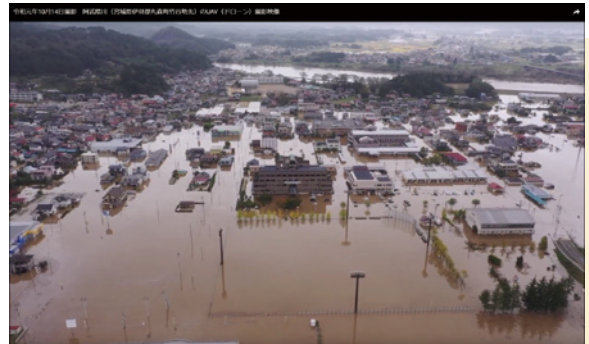


提供：国土交通省関東地方整備局

၂၀၁၉ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရင်း အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့တယ်

- မြစ်ရေလျှံပြီး ဝေးလံတဲ့နေရာတွေအထိ လွှမ်းမိုးခဲ့ပါတယ်။
- ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ နောက်ကျခဲ့သူတွေ၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရင်း အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့သူတွေ အများအပြား ရှိခဲ့ပါတယ်။



提供：国土交通省東北地方整備局

03 ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား ပြုစုမှုအဆင့်များ

- ① မြစ်ရေလျှံချိန်မှာ ဖြစ်လာမယ့်အန္တရာယ် တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့



P3

- ② ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အတွက် စဉ်းစားကြပါစို့



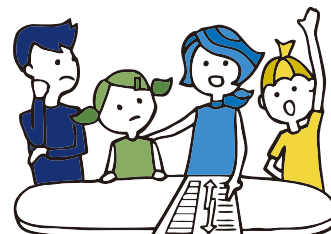
P5

- ③ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ နေရာကို စဉ်းစားကြပါစို့



P7

- ④ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပြုစုကြပါစို့



P9

A-1

ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ပြမြေပုံ

▶ သင်နေထိုင်တဲ့နေရာရဲ့

◇「浸水深」(=လျှံလာတဲ့မြစ်ရေ ရောက်လာနိုင်တဲ့အမြင့်) ဟာ ဘယ်လောက်ပါလဲ။

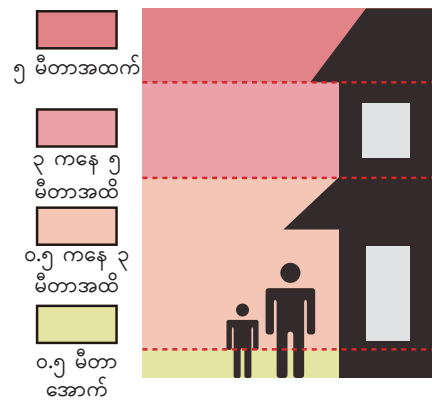
0.5~3.0 m

◇「浸水継続時間」(=လျှံလာတဲ့မြစ်ရေ ဆက်ရှိနေမယ့်အချိန်) ဟာ ဘယ်လောက်ပါလဲ။

24 နာရီ

◇「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=မြစ်ရေလျှံ့တဲ့အခါ အိမ်တွေ ပြိုလဲပျက်စီးနိုင်ခြေရှိတဲ့နေရာ) ဖြစ်ပါသလား။

☐ ဟုတ်တယ် ☒ မဟုတ်ပါ



↑ က နမူနာဖြစ်ပါတယ်။
မြေပုံကို ကြည့်ကြပါစို့။

- အရင်ဆုံး မြစ်ရေလျှံ့ချိန်မှာ ဖြစ်လာမယ့်အန္တရာယ်တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့။
- အန္တရာယ်ကို သိထားရင် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နည်းကို စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။



စစ်ဆေးလေ့လာကြည့်ကြပါစို့

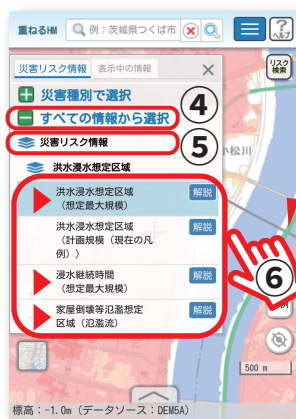
- မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးစတာတွေက ပြုစုထားတဲ့ ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ပြမြေပုံကို ကြည့်ကြပါစို့
- 「浸水深 (=လျှံလာတဲ့မြစ်ရေ ရောက်လာနိုင်တဲ့အမြင့်)」、 「浸水継続時間 (=လျှံလာတဲ့မြစ်ရေ ဆက်ရှိနေမယ့်အချိန်)」、 「家屋倒壊等氾濫想定区域 (=မြစ်ရေလျှံ့တဲ့အခါ အိမ်တွေပြိုလဲပျက်စီးနိုင်ခြေရှိတဲ့နေရာ)」တွေကိုသိနိုင်ပါတယ်။

ハザードマップ ポータルサイト

အနုတရားပုံပြင်သုံးညွှန်းစာမျက်နှာ



ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေကို စုစည်းထားတဲ့ လမ်းညွှန်အင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ တစ်နိုင်ငံလုံးက သတင်းအချက်အလက်တွေကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။





ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ပြမြေပုံရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိအောင်လုပ်ကြပါစို့

- ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ပြမြေပုံမှာ နေထိုင်တဲ့နေရာအလိုက် ရေးသားပုံ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။
- မြစ်ရေလျှံတဲ့အချိန်မှာ အန္တရာယ်ကို စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့



「浸水深」(=လျှံလာတဲ့မြစ်ရေ ရောက်လာနိုင်တဲ့အမြင့်)

စစ်ဆေးလေ့လာခြင်း နေထိုင်တဲ့နေရာကို ရေရောက်လာမှာပါလား။ ဘယ်လောက်အမြင့်အထိ ရောက်လာမှာပါလဲ။

	မြေညီထပ်	၂ လွှာ	၃ လွှာ-၄ လွှာ	၅ လွှာ
၃ လွှာ-၄ လွှာ 5m~10m	×	×	×	○
၂ လွှာ 3m~5m	×	×	○	○
မြေညီထပ် 0.5m~3m	×	○	○	○
မြေညီထပ်ထက် နိမ့်တယ် ၀.၅ မီတာထက် နိမ့်တယ်	○	○	○	○

× = ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ

○ = ဘေးကင်းလုံခြုံပါတယ် (ခိုင်ခန့်တဲ့အဆောက်အအုံ ဖြစ်ပါက)



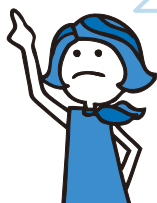
※ နေထိုင်တဲ့အခန်းက ရေရောက်လာမယ့်အမြင့်ထက် ပိုမြင့်တဲ့အခါ အခန်းထဲမှာနေနေလည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။
တောင်စောင်းမြေပြိုမှု အန္တရာယ်စတဲ့ တခြားအန္တရာယ်တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာပါ။

「浸水継続時間」(=လျှံလာတဲ့မြစ်ရေ ဆက်ရှိနေမယ့်အချိန်)

စစ်ဆေးလေ့လာခြင်း ကားနဲ့သွားတာ၊ ခြေကျင်လျှောက်တာ လုပ်လို့ရလာတဲ့အထိ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမှာပါလဲ။

၀.၅ မီတာအမြင့်ရှိတဲ့ ရေတွေဆက်လွှမ်းနေမယ့်အချိန်အတိုင်းအတာ

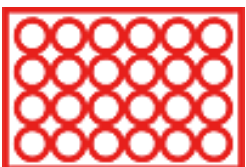
- ၁၂ နာရီထက် နည်းတယ်
- ၁၂ နာရီကနေ ၁ ရက်အထိ
- ၁ ရက်ကနေ ၃ ရက်အထိ
- ၃ ရက်ကနေ ၁ ပတ်အထိ
- ၁ ပတ်ကနေ ၂ ပတ်အထိ
- ၂ ပတ်ကနေ ၄ ပတ်အထိ
- ၄ ပတ်ထက် ပိုကြာမယ်



- ၀.၅ မီတာထက် ပိုမြင့်တဲ့ရေတွေ အချိန်အကြာကြီး လွှမ်းမိုးနေမယ့်နေရာ မှာ နေထိုင်သူတွေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ စဉ်းစားပါ။
- အိမ်မှာပဲ ဆက်နေသူဟာ လျှံနေတဲ့ မြစ်ရေတွေ ပျောက်မသွားမချင်း လိုအပ်တဲ့ စားစရာ သောက်စရာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=မြစ်ရေလျှံတဲ့အခါ အိမ်တွေပြိုလဲပျက်စီးနိုင်ခြေရှိတဲ့နေရာ)

စစ်ဆေးလေ့လာခြင်း မိမိရဲ့အိမ် ဒီထဲမှာ ရှိနေပါသလား။



- သစ်သားအိမ်စတာတွေ ပျက်စီးနိုင်တဲ့ နေရာဖြစ်ပါတယ်။
- အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာဖြစ်လို့ အမြန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။



A-2

အိမ်ရဲ့အနေအထားကို စစ်ဆေးအတည်ပြုထားကြပါစို့။

ကား:	<input type="checkbox"/> မရှိ	<input checked="" type="checkbox"/> ရှိ (1)စီး	
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်	<input type="checkbox"/> မရှိ	<input checked="" type="checkbox"/> ရှိ (အမျိုးအစား: ကြောင် ၁ ကောင်)	
သောက်နေရတဲ့ ဆေးဝါး	<input checked="" type="checkbox"/> မရှိ	<input type="checkbox"/> ရှိ (အမျိုးအစား:)	
ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်မှာ အကူအညီလိုအပ်သူ	<input checked="" type="checkbox"/> မရှိ	<input type="checkbox"/> ရှိ (အမည်:)	

- အန္တရာယ်ရှိချိန်မှာ အမြန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နိုင်ဖို့ အိမ်ရဲ့အနေအထားကို စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာတွေကို ရေးထားပါစို့။



ကား:	<ul style="list-style-type: none"> • ကားနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လို့ မရတဲ့နေရာလည်း ရှိပါတယ်။ • နေထိုင်တဲ့နေရာရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို လေ့လာသိရှိထားကြပါစို့။ • ရေတွေရောက်မလာခင် ကားထဲမှာ ဓာတ်ဆီဖြည့်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာဆီကို ရွှေ့ပြောင်းထားပါစို့။ • မြစ်ရေလျှံလာပြီးနောက်မှာ ဓာတ်ဆီဖြည့်လို့ ရချင်မှရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်	<ul style="list-style-type: none"> • 「避難所」 (=ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ နေရာ) မှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ခေါ်သွားလို့ ရမရ စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။ • အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်အတွက် အစာနဲ့ လှောင်အိမ်တွေလည်း လိုအပ်ပါတယ်။
သောက်နေရတဲ့ ဆေးဝါး	<ul style="list-style-type: none"> • မြစ်ရေလျှံတဲ့အခါ ဆေးရုံတွေပိတ်ထားတတ်ပါတယ်။ ဆေးကို များများစားစား တောင်းထားကြပါစို့။
ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်မှာ အကူအညီလိုအပ်သူ	<ul style="list-style-type: none"> • ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ အချိန်ယူရမယ်ဆိုရင် စောစောစီးစီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

မှတ်စုဆောင်းပါး

ပုံမှန်အချိန်မှာကတည်းက စားစရာသောက်စရာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြပါစို့။ “အလဲအလှယ်ပြု သိုလှောင်ခြင်း”

- အချိန်အကြာကြီး သိမ်းဆည်းသိုလှောင်နိုင်တဲ့အစားအစာ တွေကို ဝယ်ပြီး အားလုံးစားလို့မကုန်ခင်မှာ အသစ်ဝယ် ဖြည့်ကြပါစို့။
- အမြဲတမ်း အိမ်မှာ စားစရာကိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားတဲ့အခါနဲ့ တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေး တဲ့အခါ စားနိုင်ပါတယ်။





ဘာကိုယူပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ။

- ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ယူသွားမယ့်ပစ္စည်းကို ဆုံးဖြတ်ထားကြပါစို့။
တကယ် လိုအပ်တဲ့အရာကိုပဲ ယူသွားကြပါစို့။
- ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ခိုင်ခန့်တဲ့အိမ်မှာပဲ ဆက်နေနေမယ်ဆိုရင် လျှို့ဝှက်လာတဲ့ မြစ်ရေတွေ တင်ကျန်နေတဲ့အချိန်ကို စဉ်းစားပြီး စားစရာသောက်စရာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။




■ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ယူသွားမယ့်ပစ္စည်း ဥပမာ

❗ စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။

- ၃ ရက်ကြာ အပျော်ခရီးထွက်ချိန်မှာ ဘာတွေယူသွားမှာပါလဲ။
- ၂၄ နာရီစတိုးဆိုင်မှာ မရှိတဲ့အရာ (ကလေးငယ်တွေ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့အရာ၊ ဓာတ်မတွဲတာအတွက် လိုအပ်တဲ့အရာ) တွေကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။

■ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ အသုံးဝင်မယ့်အရာ

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● ပိုက်ဆံအိတ်၊ ဆေး (ဆေးမှတ်တမ်းစာအုပ်) ● အမှတ်တရပစ္စည်း (ဓာတ်ပုံနဲ့ လက်စွပ်စတာတွေ) ● ကလေးတွေ အမြတ်တနိုးထားနေတဲ့အရာ (အရုပ်စတာတွေ) ● လက်ကိုင်ဖုန်း (ဘက်ထရီ) ● ကား (ဓာတ်ဆီ ထည့်ထားမယ်) |  <ul style="list-style-type: none"> ● ဇိုင်းလျူးကုဒို၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ● မိခင်နဲ့ ရင်သွေး မှတ်တမ်းစာအုပ် ● လက်မှတ်တံဆိပ်တုံး၊ မိုင်နံဘာကုဒို၊ ဘဏ်ကတ်ပြား ● အဝတ်အစား၊ ဖိနပ် ● စားစရာ၊ သောက်စရာ ● လက်ပ်တော့ပ် ကွန်ပျူတာ |
| <ul style="list-style-type: none"> ● အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း (စက္ကူဂွမ်းကပ်) ● သွားပွတ်တံနဲ့ သွားတိုက်ဆေးအစုံ/ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည် ● ကြားဆက်မီးပလပ်ကြိုးရှည် ● မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ ခေါင်းအုံး ● အရေးကြီးတဲ့ စာရွက်စာတမ်း ● သွားတု၊ မျက်မှန်/မျက်ကပ်မှန် ● မစားနိုင်တဲ့အရာတွေကို သိနိုင်တဲ့ စာရွက်စာတမ်း | |

おかやましえん さくせい まび すいがい まな ひなんじ も に さくせい
岡山支援まびHouse作成 「真備の水害に学ぶ避難時に持って逃げるべきもの」から 作成

■ တခြားအချက်၊ သတိထားစရာအချက်

- ခြေကျင်ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ပစ္စည်းအများကြီးသယ်သွားလို့ မရပါဘူး။
- ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အချိန်မှာ မိုးရွာနေရင် လဲဝတ်ဖို့ အဝတ်အစားလိုပါတယ်။
- ကားကို ဘယ်လိုလုပ်မလဲ စဉ်းစားကြပါစို့။
- ကလေးတွေ အမြတ်တနိုးထားတဲ့အရာကို သယ်သွားကြပါစို့။
- ချက်ချင်း ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လို့ရအောင် သယ်သွားမယ့်ပစ္စည်းတွေကို ကျောပိုးအိတ်ထဲ ထည့်ထားပါစို့။



A-3 ဘယ်ကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ စစ်ဆေးအတည်ပြုထားကြပါစို့။

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ့် နေရာ	ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ့် နည်းလမ်း	လိုအပ်တဲ့အချိန်
ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ပြမြေပုံမှာ ရေးထားတဲ့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ 「避難所」(=ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့နေရာ)	မိနာမိ မူလတန်းကျောင်း <input checked="" type="checkbox"/> ခြေကျင်လျှောက် <input type="checkbox"/> စက်ဘီး <input type="checkbox"/> ကား <input type="checkbox"/> ရထား <input type="checkbox"/> အခြား ()	15 မိနစ်
မြစ်ရေရောက်မလာနိုင်တဲ့ အသိမိတ်ဆွေရဲ့အိမ်၊ ဂျပန်ဘာသာသင်တန်းကျောင်း၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း စတာတွေ	သူငယ်ချင်းရဲ့အိမ် <input type="checkbox"/> ခြေကျင်လျှောက် <input checked="" type="checkbox"/> စက်ဘီး <input type="checkbox"/> ကား <input type="checkbox"/> ရထား <input type="checkbox"/> အခြား ()	10 မိနစ်
မြစ်ရေရောက်မလာနိုင်တဲ့ အနီးအနားက ဘေးကင်းပြီး ခိုင်ခန့်တဲ့ အဆောက်အအုံ	ဆေးရုံ <input checked="" type="checkbox"/> ခြေကျင်လျှောက် <input type="checkbox"/> စက်ဘီး <input type="checkbox"/> ကား <input type="checkbox"/> ရထား <input type="checkbox"/> အခြား ()	3 မိနစ်

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ့်နေရာ အမျိုးမျိုး စဉ်းစားကြပါစို့။



ရေလွှမ်းမိုးမှုအန္တရာယ်ပြမြေပုံမှာ ရေးထားတဲ့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ 「避難所」(=ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့နေရာ)

- ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လိုအပ်မယ့်ပစ္စည်းကို ရယူနိုင်ပါတယ်။

မြစ်ရေရောက်မလာနိုင်တဲ့ အသိမိတ်ဆွေရဲ့အိမ်၊ ဂျပန်ဘာသာသင်တန်းကျောင်း၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း စတာတွေ

- မိုးအကြီးအကျယ်ရွာတဲ့အခါ အဲဒီနေရာကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာလို့ ရမလား မေးထားကြပါစို့။
- ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်စရာနေရာ မရှိဘူးဆိုရင် ဟိုတယ်ကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ ကိုလည်း စဉ်းစားကြပါစို့။

တခြားနေရာ

- ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေချိန်မှာ အန္တရာယ်ရှိတယ်လို့ထင်ရင် အနီးမှာရှိတဲ့ မြင့်တဲ့နေရာ ဆီကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

မှတ်စုဆောင်းပါး

မေးခွန်း ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ဘာကို ရွေးမလဲ။

အဖြေကို စာမျက်နှာ ၁၀ မှာကြည့်ပါ



1

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုအိတ်မျိုးကို သုံးမလဲ။

A. ကျောပိုးအိတ် B. စက္ကူအိတ်



2

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ဘယ်လိုဖိနပ်ကို စီးမလဲ။

A. လှုပ်ရှားရလွယ်တဲ့ ဖိနပ် B. လည်ရှည်ဖိနပ်





ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားကြပါစို့။

စာမျက်နှာ ၃ ကို ကြည့်ပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ လို/မလို စဉ်းစားကြပါစို့။
ဒါ့အပြင် ဘယ်ကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ စဉ်းစားကြပါစို့။

ဟုတ်ပါတယ် ➡ မဟုတ်ပါ ➡

သင့်ရဲ့ အိမ်က မြစ်ရေတွေရောက်လာမယ့် နေရာမှာ ရှိပါသလား။

「家屋倒壊等氾濫想定区域」(=မြစ်ရေလျှံတဲအခါ အိမ်တွေပြိုလဲ ပျက်စီးနိုင်ခြေရှိတဲ့နေရာ) မှာ ရှိပါသလား။

မြစ်ရေက ၀.၅ မီတာထက် ပိုတဲ့ အမြင့်အထိ ရောက်လာမယ့်နေရာမှာ ရှိပါသလား။

မြစ်ရေရောက်လာရင် အိမ်ရဲ့ အခန်းအားလုံး ထဲကို ရေဝင်မှာပါလား။

အိမ်ထဲမှာနေလည်း ကိစ္စမရှိဘူး။

အိမ်ထဲမှာ သတိထားနေပါ။
အိမ်က အနိမ့်ပိုင်းမှာရှိတဲ့အခါနဲ့ အနီးအနားအထိ မြစ်ရေတွေ ရောက်လာမယ့်အခါ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင် ဖို့ကိုလည်း စဉ်းစား ထားပါ။



အထပ်မြင့်ပေါ်ကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့။

အိမ်ထဲကို ရေတွေရောက်လာနိုင် ပါတယ်။ ရေတွေရောက်လာမယ့် အမြင့်ထက် ပိုမြင့်တဲ့ နေရာကို ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ပါ။



ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ နေရာကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့။

အိမ်ရဲ့ အခန်းအားလုံးထဲကို မြစ် ရေတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ အိမ်ကနေထွက်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံ တဲ့နေရာကို ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင် ပါ။



နေထိုင်နေတဲ့ နေရာအလိုက် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နည်း မတူပါဘူး။ စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့။

မြစ်ရေလျှံနေပြီဖြစ်တဲ့အချိန်လို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရင် အန္တရာယ်ရှိတဲ့အနေအထားမှာ အိမ်ထဲက ဘေးအကင်းဆုံး နေရာမှာ သတိထားပြီးနေပါ။

ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပြုစုကြပါစို့။

- စတစ်ကာ ကို ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားမှာ ကပ်ပြီး ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ရေးဆွဲကြပါစို့။
- မိုးသည်းထန်တဲ့အချိန်မှာ တိမ်းရှောင်ရေး အသိပေးချက်နဲ့ မိုးလေဝသ သတင်းအချက်အလက်/ မြစ်ရေအမြင့်တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာပြီး ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလုပ်မလဲ စဉ်းစားကြပါစို့။

1 2

သက်ကြီးရွယ်အိုသူများ တိမ်းရှောင်ခြင်း 高齢者等避難

အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာမှာ ရှိနေတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုလို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရာမှာ အချိန်ကြာသူတွေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက် 避難指示

အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာမှာ ရှိနေသူတွေ အားလုံး ချက်ချင်း ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။



- ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားဟာ ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်ရေး အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။
- အချက်အလက်အမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် စီမံကြပါစို့။

1 မြစ်ရေလျှံတဲ့အချိန်ကို “ဝ (သုည) နာရီ” အဖြစ်ထားပြီး တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း ဖြစ်ပွားပြီး နောက်ပိုင်းကစတဲ့ အချိန်ကို ရေးထားပါတယ်။

မြစ်ရေလျှံတဲ့အထိ ကြာချိန်ဟာ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။

2-1 မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ဦးစီးဌာနက ထုတ်ပြန် တဲ့အသိပေးချက်တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။

- မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ဦးစီးဌာနနဲ့ မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့စတာ တွေရဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ၊ SNS စတာတွေမှာ အခုကစပြီး ရွာမယ့်မိုးရေချိန်နဲ့ မြစ်ရေမှတ်တွေကို သိထားကြပါစို့။
- မြစ်ရေအမြင့်နဲ့ သတိပေးအဆင့်၊ အကြံပြုချက်/သတိပေးချက် စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဂျပန်ဘာသာစကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ် တွေကို လေ့လာထားကြပါစို့။

2-2 မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်တဲ့ အသိပေးချက် တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။

↓ က အကြံပြုထားတဲ့နေရာမှာ တိမ်းရှောင်ရေး အသိပေးချက် စတစ်ကာ သက်ကြီးရွယ်အိုသူများ တိမ်းရှောင်ခြင်း တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက် ကို ကပ်ကြပါစို့။

မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ စတာတွေဟာ ရေအမြင့်တင်မက တခြား ကိစ္စတွေကို စဉ်းစားပြီး တိမ်းရှောင်ရေး အသိပေးချက်တွေကို ထုတ်ပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိမ်းရှောင်ရေးအသိပေးချက်ကို စောပြီးထုတ်ပြန် တာ၊ နောက်ကျမှထုတ်ပြန်တာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဒ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် မြစ်ရေလျှံတဲအထိ ဘာတွေ
ဖြစ်ပေါ်သလဲဆိုတာ လေ့လာကြပါစို့။

- ငလျင်လှုပ်တာနဲ့ မတူဘဲ မြစ်ရေလျှံချိန်အထိ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။
- မြစ်ရေလျှံလာတဲ့အထိ အတောအတွင်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ထွက်ပြေး တိမ်းရှောင်နိုင်ပါတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဘာကိုလုပ်ဆောင်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး ကို ကပ်ကြပါစို့။

- စတစ်ကာ မှာ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းဖြစ်ပွားချိန်ကနေ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်အထိ လုပ်ဆောင်စရာတွေကို ရေးထားပါတယ်။
- အစဉ်အလိုက် စဉ်းစားပြီး ကပ်ကြပါစို့။

[illegible]

နောက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပြီး တခြားလိုအပ်တဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေကို ရေးကြပါစို့။

အရေးပါတဲ့အချက်



ပြုစုပြီးတဲ့အခါ ဝင်ပေါက်၊ ရေခဲသေတ္တာစတဲ့ အချိန်မရွေး မြင်တွေ့နိုင်
တဲ့နေရာမှာ ကပ်ထားကြပါစို့။

မှတ်စုဆောင်းပါး P7

မေးခွန်းရဲ့ အဖြေ

1 A. ကျောပိုးအိတ်




2 A. လှုပ်ရှားရလွယ်တဲ့ ဖိနပ်






ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား ရေးနည်း နမူနာ

↓ က ဥပမာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အနေအထားကို စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ပြုစုကြပါစို့။

ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား

လမ်းညွှန်စာအုပ် P9-P11

B

နေထိုင်သည့်နေရာ

အမည်

ပြုစုသည့် ရက်စွဲ နှစ် လ ရက်

<div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်ရေလျှံချိန်အထိ ကြာချိန်နှင့် သတိပေးအဆင့် </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 10px; font-weight: bold;">သတိပေးအဆင့်</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 10px; font-weight: bold;">၅ ရက် ကနေ ၃ ရက်အလို</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 10px; font-weight: bold;">၂ ရက်အလို</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 10px; font-weight: bold;">၁ ရက်အလို</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-size: 10px; font-weight: bold;">၁၂ နာရီအလို</div> </div>	<div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> အသိပေးချက် အမျိုးအစား အမည်။ ။ မိုးလေဝသ သတင်းအချက်အလက်၊ အကြံပြုချက်/သတိပေးချက်အပြား ။ မြစ်ချောင်းရေမှတ်အသိပေးချက်အစီမံ။ ။ တိမ်းရှောင်ရေးအသိပေးချက် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ○ တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်း သတင်းအချက်အလက် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ○ ရှေ့လျှောက်ဖြစ်လာမယ့် တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်းရဲ့ လှုပ်ရှားမှု </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ◇ မိုးသည်းထန်မှု အကြံပြုချက် (မိုးသည်းထန်မယ်) </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ◇ ရေလွှမ်းမိုးမှု အကြံပြုချက် (မြစ်ရေတိုးတယ်) </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ◇ မိုးသည်းထန်မှု သတိပေးချက် (အလွန်တရာ မိုးသည်းထန်မယ်) </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ◇ ရေလွှမ်းမိုးမှု သတိပေးချက် (မြစ်ရေအကြီးအကျယ်တိုးပြီး လျှံကျလာနိုင်တယ်) </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေကြီးရေလျှံမှု သတိထားရမယ့်ရေမှတ်ကို ရောက်ရှိ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေကြီးရေလျှံမှု အကြံပြုချက်ထုတ်ပြန် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေမှတ်တိုင်းထွာရေးစခန်း 石井 (右) </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> တိမ်းရှောင်ဖို့ခွင့်ရှိ တုံ့ပြန်မှုကို ရောက်ရှိ 2.6 m </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေကြီးရေလျှံမှု သတိပေးချက်ထုတ်ပြန် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မိုး သက်ကြီးရွယ်အိုသူများ တိမ်းရှောင်ခြင်း </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေကြီးရေလျှံမှု အန္တရာယ် ရေမှတ်ကို ရောက်ရှိ 3.3 m </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေကြီးရေလျှံမှု အန္တရာယ်အသိပေးချက်ထုတ်ပြန် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရေကြီးရေလျှံမှု ဖြစ်ပွားခြင်း အသိပေးချက်ထုတ်ပြန် </div>	<div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် မြစ်ရေလျှံချိန်အထိ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်းဖြစ်ပေါ် </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"> </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်း ချဉ်းကပ်လာနေပြီး မိုးရေလေပါ ပြင်းထန်လာမယ် </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"> </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်ရေတွေ တိုးလာနေတယ် </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"> </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> သည်းထန်တဲ့မိုးကြောင့် မြစ်ရေတိုးလာပြီး မြစ်ဘေးမှာလည်း ရေတွေစီးဆင်းမယ် </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"> </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်ရေလျှံလာနိုင်တယ် </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"> </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်ရေက အခုချက်ချင်း လျှံကျလာတော့မယ့်ပုံပေါ်တယ် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်ရေလျှံမယ် </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 5px;"> </div>	<div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> တိုင်ဖုန်းမှန်တိုင်းအနေအထားကို စစ်ဆေးလေ့လာမယ် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ရုပ်မြင်သံကြား၊ အင်တာနက် စတာတွေမှာ မိုးရွာသွန်းမှုနဲ့ မြစ်အနေအထား သတင်းအချက်အလက်တွေကို စစ်ဆေးလေ့လာမယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့ ယူဆောင်သွားမယ့်ပစ္စည်းတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မယ် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> စားစရာသောက်စရာစတာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> လက်ကိုင်ဖုန်းကို အားသွင်းမယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်အထက်ပိုင်းမှာ မိုးရွာနေတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးလည်း စစ်ဆေးအတည်ပြုကြပါစို့ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ဘယ်ကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ စဉ်းစားမယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> မြစ်ရေအမြင့်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုမယ် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> အသိမိတ်ဆွေဆီကို ဖုန်းဆက်မယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> “သက်ကြီးရွယ်အိုသူများ တိမ်းရှောင်ရေး” အသိပေးချက်ကို စစ်ဆေးလေ့လာမယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ လှုပ်ရှားရလွယ်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်မယ် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> “တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက်” အနေအထားကို စစ်ဆေးလေ့လာမယ်။ </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နေရာကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ် </div> <div style="background-color: #e6f2ff; padding: 5px; border-radius: 5px; margin-bottom: 5px;"> ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ် </div>

မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ဦးစီးဌာနနဲ့ မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးရုံးတွေက ထုတ်ပြန်တဲ့ အသိပေးချက်တွေကို ကြည့်ကြပါစို့။



ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းကြပါစို့။

- တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်ပြီး ချဉ်းကပ်လာနိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို ကြည့်ကြပါစို့။
- အဲဒီနောက် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလားဆိုတာ စဉ်းစားဖို့အတွက် သတင်းအချက်အလက် စုဆောင်းကြပါစို့။

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းနဲ့ မိုးရွာသွန်းမှု
သတင်းအချက်အလက် → P13
မြစ်ရေအမြင့် သတင်း
အချက်အလက် → P14



ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရာမှာ

● အန္တရာယ်ရှိမလာခင် အမြန် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့။

မြို့ရွာအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့တွေက တိမ်းရှောင်ရေး အသိပေးချက် (တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက် စတာတွေ) ထုတ်ပြန်မထားလည်းဘဲ အန္တရာယ် ရှိမလာခင် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ

ဘယ်အချိန်မှာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မလဲ စဉ်းစားရာမှာ သတိထားကြပါစို့။

- 1 တိမ်းရှောင်ရေး အသိပေးချက် ထုတ်ပြန်မထားလည်းဘဲ မမှောင်ခင်မှာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။
- 2 ရထားနဲ့ ဘတ်စကားတွေ ပြေးဆွဲမှု မရပ်ခင်မှာ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။
- 3 လေတိုက်ခတ်မှု ပြင်းထန်မလာခင် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။
- 4 ပုံမှန်နဲ့ ကွဲပြားတဲ့အနေအထားတွေရင် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။

- 1 မြစ်နားမှာဆိုရင် မြစ်ရေတွေ တိုးလာနေပါသလား။
- 2 တောင်ကမ်းပါးနားမှာဆိုရင် မြေကြီးတွေ ကျောက်တုံးတွေ ကျလာနေပါသလား။ သတိထားပါ။



- တွေ့နေကျလူတွေဆီကို LINE တို့၊ Facebook တို့နဲ့ ဆက်သွယ်ကြပါစို့။
- အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေသလား ကြည့်တာမျိုး၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးတာမျိုး လုပ်ကြပါစို့။

● ဝေးလံတဲ့နေရာကို ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ်ဆိုရင်

ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ့်နေရာက ဘေးကင်းမကင်း၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်မယ့်နေရာကို အန္တရာယ်ပြမြေပုံမှာ စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။

ရထားတွေ၊ ဘတ်စကားတွေနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်တဲ့အခါ ရထားနဲ့ ဘတ်စကားတွေ ပြေးဆွဲနေသလားဆိုတာ စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။

မြို့အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ရဲ့ Twitter တို့၊ Facebook တို့ကို ကြည့်ကြပါစို့။



↓ က အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ကြပါစို့။

ဘာသာစကားပေါင်းစုံ
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေးကောင်တာ

NHK WORLD JAPAN

ရထားလိုင်း
သတင်းအချက်အလက်

QR ကုတ်နဲ့
စစ်ဆေးမယ်



自治体国際化協会 (CLAIR)



NHK



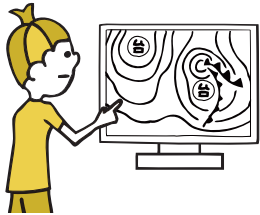
NHK 鉄道運行情報

02 တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းနဲ့ မိုးရွာသွန်းမှု သတင်းအချက်အလက်တွေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုကြပါစို့။

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက်မှာ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းနဲ့ မိုးရွာသွန်းမှုရဲ့ သတင်းအချက်အလက်အသစ်တွေကို အကြိမ်ကြိမ် စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း သတင်းအချက်အလက်

ရုပ်မြင်သံကြားက မိုးလေဝသ ခန့်မှန်းချက်နဲ့ မိုးလေဝသနှင့် ဇေယဗေဒ ဦးစီးဌာနရဲ့ အင်တာနက် စာမျက်နှာတွေမှာ “တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းတည်နေရာ၊ ဆက်ပြီး ဘယ်ကိုရွေ့လျားမလဲ”၊ “မိုးနဲ့လေတွေ ဘယ်လောက်ပြင်းထန် လာမလဲ” စတာတွေကို စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။



မိုးရွာသွန်းမှု သတင်းအချက်အလက်

“မြစ်ချောင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး သတင်း အချက်အလက်” နဲ့ မိုးလေဝသနှင့် ဇေယဗေဒ ဦးစီးဌာနရဲ့ အင်တာနက် စာမျက်နှာတွေမှာ မိုးရွာသွန်းမှုရဲ့ မိုးလေဝသ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

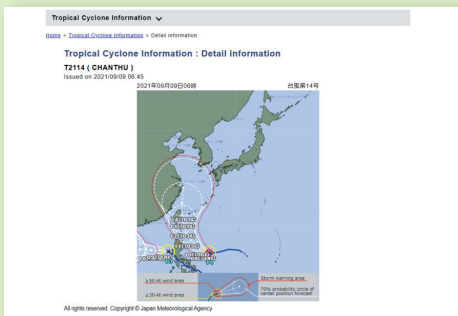


မိုးလေဝသနှင့် ဇေယဗေဒ ဦးစီးဌာနရဲ့ အင်တာနက် စာမျက်နှာ

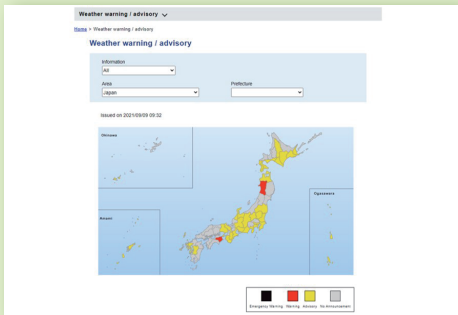
● အဖွင့်စာမျက်နှာ



● တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း သတင်းအချက်အလက်



● အကြံပြုချက်နဲ့ သတိပေးချက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်



↓ က အင်တာနက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ကြပါစို့

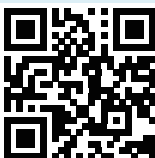
မိုးလေဝသနှင့် ဇေယဗေဒ ဦးစီးဌာန

QR ကုတ်နဲ့ စစ်ဆေးမယ်



気象庁

မြစ်ချောင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက်



国土交通省

မြစ်ချောင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက် ဂျပန်ဘာသာစကား



国土交通省

စာမျက်နှာ ၁၄ မှာ ရှင်းလင်းပါမယ်။



03

မြစ်ရေအမြင့်ကို စစ်ဆေးလေ့လာထားကြပါစို့။

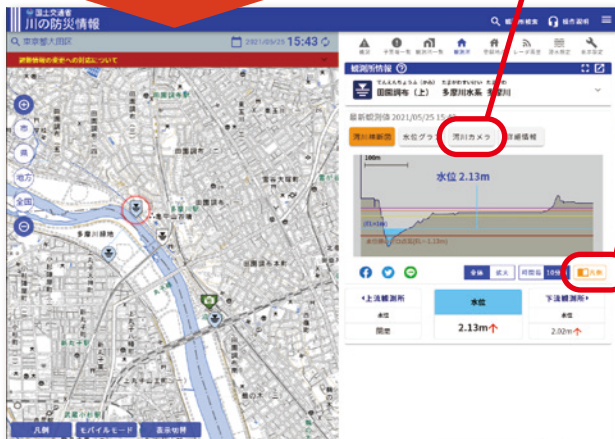
- မိုးတိတ်သွားတဲ့နောက်မှာလည်း မြစ်ရေတိုးလာပြီး မြစ်ရေလျှံတတ်ပါတယ်။
- တိမ်းရှောင်ရေးအသိပေးချက် မထုတ်ပြန်ခင်မှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့အတွက် မြစ်ရေအမြင့်ကို ကြည့်ကြပါစို့။

မြစ်ရေအမြင့်ကို ကြည့်ကြပါစို့

မြစ်ချောင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက် (စာမျက်နှာ ၁၃ က QR ကုတ်ကနေ ကြည့်နိုင်ပါတယ်)



“ရေမှတ်ယေး” ကို ကြည့်ကြပါစို့။

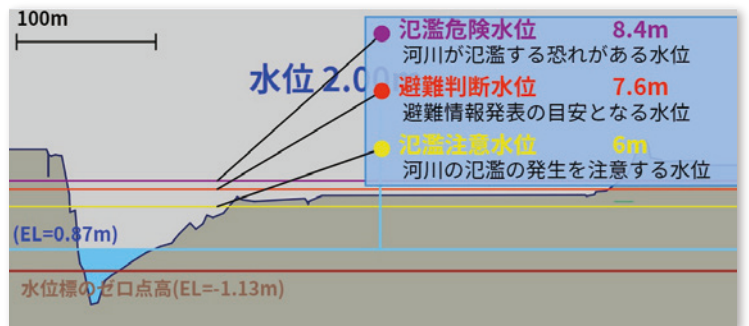


မြေပုံမှာ လက်ရှိမြစ်ရေအမြင့်ကို သိနိုင်ပါတယ်။

ကင်မရာရဲ့မြင်ကွင်းကနေ မြစ်ရေအမြင့်ကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။



凡例 ကို နှိပ်လိုက်ရင် မြစ်ရေအမြင့်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။



↑ မှာပါတာရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ။ ။ မြစ်ရေအမြင့် ၇.၆ မီတာအထိ ရောက်လာရင် သက်ကြီးရွယ်အိုစသူများ တိမ်းရှောင်ခြင်း၊ ၈.၄ မီတာအထိ ရောက်လာရင် တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက် ထုတ်ပြန်ပါတယ်။

မြစ်ရေအမြင့်နဲ့ သတိပေးအဆင့်

မြစ်ရေမြင့်တက်လာရင် ဘာကိုလုပ်မလဲ စဉ်းစားကြပါစို့။



ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ခြင်း

တိမ်းရှောင်ရေး ညွှန်ကြားချက်
သက်ကြီးရွယ်အိုစသူများ တိမ်းရှောင်ခြင်း

သတိပေးအဆင့်	လိုအပ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှု
• 5	ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လို့မရနိုင်ဘဲ အန္တရာယ်ရှိပါတယ် <သတိပေးအဆင့် ၄ ဆိုရင် မဖြစ်မနေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့>
• 4	ချက်ချင်း ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ
• 3	သက်ကြီးရွယ်အိုစတဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ အချိန်ကြာသူတွေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ

ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို အသုံးပြုချိန်မှာ သတိပြုကြပါစို့

ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားထက် ပိုစောပြီး အန္တရာယ်ရှိလာတတ်ပါတယ်။



1

အလွန်အမင်းသည်းထန်တဲ့ မိုးရွာတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားထက် ပိုစောပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ဖို့ လိုအပ်လာနိုင်ပါတယ်။

2

မိုးလေဝသ သတင်းအချက်အလက်နဲ့ တိမ်းရှောင်ရေး အသိပေးချက် စတာတွေကို အသေအချာ စစ်ဆေးလေ့လာကြပါစို့။

3

စုဆောင်းထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား ကို ကြည့်ပြီး အန္တရာယ်ရှိမလာခင် ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့။

ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယား ပြုစုပြီးနောက်မှာ

- အနီးအနားမှာ နေထိုင်တဲ့ ဂျပန်လူမျိုးစသူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါစို့။ အဲဒီနောက်ပိုင်း သတိထားမိတာတွေကို ဖြည့်စွက်ရေးထားကြပါစို့။
- ဒါ့အပြင် မိသားစု၊ နေထိုင်တဲ့နေရာ၊ အလုပ်၊ ကျောင်း စတာတွေမှာ အပြောင်းအလဲ ရှိ လာတဲ့အခါ နောက်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသုံးသပ်ကြပါစို့။



ကိုယ်ပိုင် အချိန်ဇယားကို အသုံးပြုပြီး ဘေးကင်းကင်းနဲ့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ကြပါစို့။

逃げキッドの内容に関するお問い合わせ



Foundation of River & Basin Integrated Communications, JAPAN

一般財団法人 河川情報センター

<http://www.river.or.jp/>

〒102-8474

東京都千代田区麹町一丁目三番地 (ニッセイ半蔵門ビル)

電話 03-3239-8447 FAX 03-3239-0929

e-mail frics@river.or.jp

翻訳や言語に関するお問い合わせ



一般財団法人

自治体国際化協会

〒102-0083

東京都千代田区麹町一丁目七番地 (相互半蔵門ビル 1・6・7 階)

電話 03-5213-1730 FAX 03-5213-1741

e-mail tabunka@clair.or.jp