

New Zealand

# ShakeOut™



ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာ ငလျင်အတွက်ပြင်ဆင်သော လေ့ကျင့်ရေးလုပ်ခြင်း (drill) နှင့် စူနာမီ အတွက်ပြင်ဆင်သော လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ခြင်း (hikoi) [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

ငလျင်အတွက်ပြင်ဆင်သော လေ့ကျင့်ရေးလုပ်ခြင်း (drill) နှင့် စူနာမီ အတွက်ပြင်ဆင်သော လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ခြင်း (hikoi) ကို ၂၀၁၈ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၁၈ ရက်နေ့ မနက် ၉:၃၀ တွင်ပြုလုပ်မည်။

နယူးဇီလန် တစ်နိုင်ငံလုံးသည် ငလျင် အန္တရာယ် ရှိပြီး ကမ်းခြေတလျှောက်လုံးသည် စူနာမီ အန္တရာယ် ရှိသည်။ ၎င်းအန္တရာယ် များဘယ်အချိန်ဖြစ်လာမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မခန့်မှန်းနိုင်ပါ။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် မှန်ကန်သော လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်လေ့ကျင့် နိုင်သည်။

မှန်ကန်သော လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားမှုများကို သင်ယူလေ့လာရန်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုရှိရန်အတွက် New Zealand ShakeOut 2018 တွင်ပါဝင်ခြင်းသည် ကောင်းသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ShakeOut - ၁၂၂၃ ချက်များကိုသာ လိုက်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ အရမ်းလွယ်ကူပါသည်။

- 1 ယခု စာရင်းသွင်းပါ (ဆိုင်းအပ် - Sign up) လုပ်ပါ! - သင်၏အဖွဲ့ အစည်း (သို့) အိမ်ထောင်စုတွင်ရှိသော လူတိုင်းကို သင်မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်း စာရင်းသွင်းနိုင်သည်။
- 2 သင်သိသောသတင်းအချက်များကိုဖြန့်ဝေပါ (သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ကိုပြောပါ။ Facebook, Twitter စသည့်နေရာများတွင် ဖြန့်ဝေပါ။)
- 3 ဝပ်ချ်အကာအကွယ်ယူခြင်းကိုစောင့်ထား စသည့် လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ခြင်းကို ၂၀၁၈ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၁၈ ရက်နေ့ မနက် ၉:၃၀ တွင်ပြုလုပ် မည်။ ထို့နောက် သင်ကမ်းခြေဒေသမှာ ရှိနေလျှင် စူနာမီ အတွက်ပြင်ဆင်သော (hikoi) လေ့ကျင့်ရေးဆက်လုပ်လိမ့်မည်။

[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz) ကို ဆိုင်းအပ် (sign up) လုပ်ရန်သွားပါ။ သင်၏ ငလျင်အတွက် လေ့ကျင့်ရေးလုပ်ခြင်း (drill) နှင့် စူနာမီအတွက် ပြင်ဆင်သော လေ့ကျင့်ရေး ပြု လုပ်ခြင်း (hikoi) ကိုကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ သင်လုပ်သော drill ကိုအများသိရှိရန် အတွက် အထောက်အကူ ပြုစေသောအရာများကို ထိုဝက်ဆိုဒ် မှ ဒေါင်းလုပ် (download) လုပ်နိုင်သည်။

\* ထို drill ကို ၂၀၁၈ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၁၈ ရက် မနက် ၉:၃၀ မှာ သင်မလုပ်နိုင်လျှင် သင်နှင့် သင့်လျော်သော အချိန် တစ်ခုကို drill လုပ်နေသော ကာလနှစ်ပတ် အတွင်း ရွေးနိုင်သည်။ (သင်ပါဝင်လေ့ကျင့်သည်ဟုသတ်မှတ်မည်)



**လျှင်လျှပ် နေချိန်တွင် ဝတ်ချုံ့၊ အကာအကွယ်ယူ၊မြေကိုင်ထားသည် မှန်ကန်သောလျှပ်ရှားမှဖြစ်သည်။**

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းက၊ သင့်ကို ရုတ်တရက် တစ်ခုခုနှင့်ထိခိုက် လဲကျခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်၊ သင့်ကို လိမ္မော်မကျနိုင်လောက်အောင်၊ လွင့်စင်လာသော အပိုင်းအစများ မထိမှန်နိုင်လောက်အောင် သေးငယ်သောပစ်မှတ်တစ်ခုဖြစ်သွားစေပြီး၊ သင်၏ဦးခေါင်း၊ လည်တိုင် နှင့် အရေးပါသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို အကာအကွယ်ဖြစ်စေပါသည်။

- သင့်လက်နှင့် ဒူးခေါင်းပေါ်မှာ **ဝတ်ချုံ့** ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းက၊ သင့်ကို လဲကျခြင်းမှ အကာအကွယ်ပေးသလို လိုအပ်ပါက၊ သင်လျှပ်ရှားနိုင်သည်။
- သင့်ဦးခေါင်းနှင့် လည်တိုင် (သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံး) တို့ကို တောင်တင်းခိုင်ခန့်သည့် စားပွဲ (သို့) ခုံ (အကယ်၍ခြေလှမ်းအနည်းငယ်အတွင်းဖြစ်ပါက) တို့၏အောက်တွင် **အကာအကွယ်ယူ**ပြီးနေပါ။ အကယ်၍ အမိုးအကာအနီးအနားမှာ မရှိပါက၊ သင့်ဦးခေါင်း၊ လည်တိုင်တို့ကို သင့်လက် ၊ လက်မောင်းလက်ဖျံ တို့ဖြင့် ကာကွယ်ထားပါ။
- လျှပ်ခါခြင်း ရပ်တန့်သွားသည်အထိ၊ အကာအကွယ်တစ်ခုခုကို **မြေကိုင်ထား** ပါ။ (သို့မဟုတ် သင့် ဦးခေါင်းနှင့် လည်တိုင်ကို ကာကွယ်နိုင်သည့် အနေအထားတွင်ထားပါ။) အကယ်၍လျှပ်ခါခြင်းကြောင့် သင်အကာအကွယ်ယူထားသည့်အရာ ဟိုဟိုသည်သည်၊ ရွေ့လျားပါက၊ ၎င်းနှင့် အ တူ လိုက်ရွှေ့ အကာအကွယ်ယူပါ။

သင်ဝတ်ချုံ့နိုင်စွမ်းမရှိလျှင် ထိုင်ခုံ (သို့) ဘီးတပ်ကလားထိုင်ပေါ်တွင် ကုန်းကုန်းလေးနေပါ။(ကလားထိုင်ဘီးကို သော့ခတ်၍ ထားပါ။)သင်၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်တိုင်ကိုလက်၊လက်မောင်းတို့ဖြင့်ကာထားပါ ။ သင်အိပ်ယာထမှထ နိုင်စွမ်းမရှိလျှင် ခေါင်း အုံးဖြင့် သင့်ဦးခေါင်း နှင့် လည်တိုင်ကိုကာထားပါ။

လူအများစုမှာ လျှပ်ခါ နေစဉ်အချိန်အတွင်း လျှပ်ရှားသွားလာရန်ကြိုးစားသည့်အတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လျှပ်ခါ ခြင်း ရပ်တန့်သွားသည်အထိ ဝတ်ချုံ့၊ အကာအကွယ်ယူ၊ မြေကိုင်ထား ခြင်းက ပိုပြီး လုံခြုံစိတ်ချရပါသည်။



သင်ကမ်းခြေ နှင့်နီးနေပြီး အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက်တစ်ခု ခုကို တွေ့လျှင် -

- မတ်တပ်ရပ်ရန် ခက်ခဲသည်အထိ (သို့) တစ်မိနစ်ထက် ပိုအောင်လျှပ်သော ပြင်းထန်သော လျှင် တစ်ခုကိုခံစားရလျှင်
- ပင်လယ်ရေ မြက်နှာပြင် ရုတ်တရက် မြင့်တက်ခြင်း (သို့) ကျဆင်းခြင်း ကိုမြင်ရလျှင်
- ပင်လယ်မှ ပြင်းထန်ပြီး တမူထူးခြားသော အသံကြားရလျှင်

အနီးဆုံး ကုန်းမြေမြင့် သို့မဟုတ် ကုန်းတွင်းပိုင်းသို့ ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးရောက် အောင် ချက်ချင်းသွားပါ။ လမ်းလျှောက်သွားပါ သို့မဟုတ်ဖြစ်နိုင်ပါက၊ စက်ဘီးဖြင့်သွားပါ။ တာဝန်ရှိဌာန၏ စုနာမီ အန္တရာယ် သတိပေးကြေညာချက်ကို မစောင့်ပါနှင့်။

ဒေသတွင်း အရင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော စုနာမီသည် မိနစ် အနည်းငယ် အတွင်း ရောက်ရှိလာနိုင်သော ကြောင့် တရားဝင် သတိပေး ကြေညာချက် ကိုအချိန်မှီ မပြုလုပ်နိုင်ပါ။သဘာဝက သတိပေးသော လက္ခဏာများ ကို သတိပြုမိရန်နှင့်လျှင်မြန်စွာ လျှပ်ရှားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဒေသတွင်း အရင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော စုနာမီသည် မိနစ် အနည်းငယ် အတွင်း ရောက်ရှိလာနိုင်သော ကြောင့် တရားဝင် သတိပေး ကြေညာချက် ကိုအချိန်မှီ မပြုလုပ်နိုင်ပါ။သဘာဝက သတိပေးသော လက္ခဏာများ ကို သတိပြုမိရန်နှင့်လျှင်မြန်စွာ လျှပ်ရှားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

သတိရှိရန်မှာ - လျှင်တစ်ခုသည် **အချိန်ကြာလျှင်** သို့မဟုတ် **အင်အားပြင်းထန်** လျှင် - **တိန်ရှောင်ရန်မြန်မြန်ထွက်သွားပါ။**