



do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင် ပေးသည်။

ပန်းတိုင် - အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဘာလုပ်မည် ကို စီစဉ်ထားပါ။

အစီအစဉ် တစ်ခု ကို ရေးဆွဲပါ

သဘာဝဘေးဒဏ်များသည် အရာများ ကို ပြောင်းလဲပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဘာဖြစ်မည် ကို သင် စိုးရိမ်နေစဉ်အတွင်း ဘာလုပ်မည် ကို အလွန်လျင်မြန်စွာ သင် ဆုံးဖြတ်ရနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားခြင်းဖြင့် အဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်ပွားသည့်အခါ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချရန် လွယ်ကူပါလိမ့်မည်။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

- သင့်နယ်မြေအတွင်း သဘာဝဘေးဒဏ်များ သည် ဘာဖြစ်ပွားနိုင်သည် နှင့် သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင် ဘာလုပ်လိမ့်မည် ကို ဆုံးဖြတ်ရန် လေ့လာပါ။

သင် ရှိနေသည့် နေရာတွင် မည်သည့် သဘာဝဘေးဒဏ်များ အမျိုးအစား ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ကိုသိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အိမ်သည် ရေလွှမ်းမိုးသည့် လွင်ပြင် တွင် ရှိပါသလား ။ သင်သည် မြေငလျင် လှုပ်သည့် နယ်မြေတွင် ရှိပါသလား ။ တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း သည် မည်သည့်အခါတွင် တိုက်ရန် အလားအလာ ရှိသနည်း ။ မည်သည့် သဘာဝဘေးဒဏ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည် ကို သိခြင်းသည် သင် မည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ပြီး ဘာလုပ်မည် ကို သင်သိရှိရန် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ သင့် နယ်မြေတွင် သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် သင့် ဒေသဆိုင်ရာ အမေရိကန် ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး အား ဆက်သွယ်ပါ။

သင့် မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စု ဝင်များ နှင့်တွေ့ပါ။ သင် နေထိုင်ရာ ၊ စာသင်ရာ ၊ အလုပ်လုပ်ရာ ၊ နှင့် ကစားရာ နေရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ပြီး တုံ့ပြန်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကို ဆွေးနွေးပါ။ သင့် အိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးချင်း အတွက် တာဝန်ဝတ္တရားများ ကို သတ်မှတ်ပြီး အသင်းတစ်ခု ကဲ့သို့ အတူလုပ်ကိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်သည် စစ်တပ်တွင် ရှိလျှင် ၊ အကယ်၍ သူတို့ ကို တပ်ချထားလျှင် သင် မည်ကဲ့ သို့ တုံ့ပြန်မည့်အကြောင်း စီစဉ်ပါ။

သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်း ပြောဆိုပါ

သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်းပြောဆိုခြင်းသည် သတိပေးနေရာရောက်သည် အထူးသဖြင့် ကလေးများ နှင့်အတူ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ဘဝ ကို ကိုင်တွယ်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သည့် တစ်ဦးတစ်ယောက် နှင့် အတူ ပြောဆိုလျှင် ဖြစ်သည်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နှင့် အကောင်းမြင် ရှိပါ။ မကြာခဏ မသိသည့်အချက်တို့သည် သိနေသည့်အချက်များ ထက် ပိုမို၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် က ဘာပြောသည် ကို နားထောင်ပါ ၊ သူတို့ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည် နှင့် သူတို့ ဘာကို ကြောက်ရွံ့သည် ကို လေ့လာပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်မစွမ်းသူများ သည် သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း အကူအညီတောင်းခံခြင်း က သူတို့၏ လွတ်လပ်ခွင့် ကို ဖယ်ရှားလိမ့်မည် ဟု စိုးရိမ်နိုင်ပါသည်။ အကူအညီအတွက် အမျိုးမျိုးရွေးချယ်ရာများ ကို ပြောဆိုပြီး ၎င်းတို့နှင့် အစီအစဉ် တစ်ခု ကို ရေးဆွဲပါ။

☐ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း သင့် အိမ်ပျက်စီးမှု ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ယခု အဆင့်ဆင့်လုပ်ပါ။

သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် မည်သည့် သဘာဝဘေးဒဏ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ကို သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ၊ ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် အိမ်ပျက်စီးမှု အန္တရာယ်အလားအလာ လျော့နည်းရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာများ ရှိပါသည်။ အကြံဉာဏ်များ အချို့ ဤတွင် ရှိပါသည်။


တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း - သင့်အိမ်တွင် တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း ခံနိုင်သည့် အခန်းကိုထားပါ သို့မဟုတ် တော်နေတိုး လေမုန်တိုင်း တွင် သင့်မိသားစု လုံခြုံရန် လက်ရှိ အခန်းအား အကာအကွယ် အပို ထည့်ထားပါ။ ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက် FEMA ထုတ်ဝေစာစောင် 320 ကို ကြည့်ရှုပါ။

ဟာရီကိန်း လေမုန်တိုင်း - ဟာရီကိန်း ပြုတင်းပေါက်တရပ်ကပ် များ ကို တပ်ဆင်ထားပါ။ သင့်အိမ်အနီးအနား ရှိ သစ်ပင်များ အကိုင်းအခက်ခတ်ထားပါ။ ပြုတ်ကျ လာသည့် အကိုင်းအခက်များ မှ ပျက်စီးမှု ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ သင့် အိမ်လှေကားထစ် နှင့် ထုတ်တန်းများ သည် လေ နှင့် ရေ တို့ အိမ်တွင်းဝင်လာ ရန် လုပ်မပေးကြောင်း သေချာစေရန် ပိတ်ပင်ထားပါ။ ဝင်တံခါးမကြီးများ တွင် ပတ္တာ သုံးခုရှိပြီး ကလန့်တုံး တစ်ခု ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

မီးညွှန်များ - အမိုးပျံချပ် နှင့် အကာပျံချပ် များ ကဲ့သို့ မီးခံသည့်အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများ ကို သုံးပါ။ သင့်အိမ်နှင့် ပေ 30 အတွင်း ရှိ အကိုင်းအခက်များ နှင့် ခြံနွယ်များ ကို ဖြတ်ထားပါ။ မီးလုံရန်ထင်းများ ကို အနည်းဆုံး ပေ 30 အဝေးတွင် ထားပါ။ ပိုမိုသော အကြံဉာဏ်များအတွက် အမျိုးသား မီး ကာကွယ်ရေး အဖွဲ့ ၏ မီးအမြော်အမြင် အစီအစဉ် ကို ကြည့်ရှုပါ။

ရေလွှမ်းမိုးမှု - အောက်ခြေ ရေလွှမ်းအလွှာ မှ အထက်သို့ သင့်အိမ် ကို တင်ဆောက်ထားပါ သို့မဟုတ် ရေလွှမ်းမိုးမှု ကို ကာကွယ်ရန် လှေကားထစ်များကိုထားပါ။ အောက်ခြေ ရေလွှမ်းအလွှာ အထက်တွင် သင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကို ထားပါ။ သင့်တွင် သင့်တော်သော ရေလွှမ်းမိုးရေ ထွက်ပေါက်များ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ သင် အိမ်ဆောက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အိမ်ပြင်ဆောက်သည့်အခါ ရေလွှမ်းမိုးခံအိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများ ကို သုံးပါ။ ဤအဆင့်များ ကို လုပ်ဆောင် ခြင်းသည် သင့် ရေလွှမ်းမိုး အာမခံ ကြေး ကို လျော့နည်းနိုင်ပါသည်။

မြေငလျင် - သင့် အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ နှင့် ရေအပူပေးစက် များကို နံရံများ နှင့် ကြမ်းခင်းများ တွင် ချည်နှောင်ထားပါ။ ဝီရို နှင့် ကြောင်အိမ် တံခါးများ တွင် သော့များ ခတ်ထားပါ။ သင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ပျော့ပြောင်းသည့် ဆက်သွယ်ရာများ နှင့် ဆက်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။ မှန်အကွဲအရှုများ မှ ဒဏ်ရာများ ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် သင့် ပြုတင်းပေါက်များပေါ်တွင် ပလပ်စတစ်စက္ကူပြား အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် လကြေးမှန်ပြား တပ်ဆင်ခြင်း ကို စဉ်းစားပါ။

 ဤစီမံကိန်းများ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် သင့်အိမ် နှင့် မိသားစု ကို ကာကွယ်ရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အခြားအရာများ ၏ ပိုမိုသော အကြောင်းအချက်အလက်များ အတွက် ၊ သင့် ဒေသဆိုင်ရာ ရဲဌာန သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ စီမံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး အား ဆက်သွယ်ပါ။

☐ သင် ထွက်ခွာပေးရမည်ဆိုလျှင် ဘာလုပ်မည် ကို စီစဉ်ပါ။

သင့် မိသားစု တို့တွေ့ဆုံရန်အတွက် နေရာ နှစ်ခု ကိုရွေးထားပါ။ တစ်ခုမှာ သင့်အိမ် အပြင်ဖက်တွင်ဖြစ်သင့်သည် ၊ မီးကဲ့သို့ ရုတ်တရက် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားတစ်ခုမှာ သင့်အိမ်နီးချင်းအိမ် အပြင်ဖက်တွင်ဖြစ်သည် ၊ သင် အိမ်သို့မပြန်နိုင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ထွက်ခွာရန် မေးခံရ သည့်အခါ တွင်ဖြစ်သည်။

မည်သည့်နေရာ ကို သွားရမည် နှင့် ထိုနေရာသို့ရောက်ရန် မည်သည့်လမ်းကြောင်းကို သင် သွားရမည် ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ သင်သည် ဟိုတယ် သို့သွားရန် ၊ လုံခြုံသည့်နေရာတွင် သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစု နှင့် အတူနေရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရာနေရာ သို့ သွားရန် ရွေးနိုင်သည်။ အိမ်တွင် ထွက်ခွာရန် ကို အစမ်းလေ့ကျင့်ထားပါ။ အိမ်မှလျင်မြန်စွာ ထွက်ခွာရန် လေ့ကျင့်ထားပါ ၊ ၎င်းပြင် သင့် စီစဉ်ထားသည့် ထွက်ခွာရာလမ်းကြောင်း အတိုင်း မောင်းနှင်ပါ။ သင် ပိုမို၍ လေ့ကျင့်လေ ၊ အကယ်၍ သင် အမှန်တကယ် ထွက်ခွာရလျှင် သင် ပိုမို၍ စိတ်ယုံကြည်မှု ရလေ ဖြစ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ အတွက် ကြိုတင် စီစဉ်ပါ။ ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်မှုများကြောင့် ၊ ကြက်ခြေနီ ခံလုံရာနေရာများ တွင် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်များ ကို ခွင့်မပြုပါ။ သင့် ထွက်ခွာရာလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် ရှိသော အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်ဟိုတယ်များ နှင့် တိရိစ္ဆာန် ခိုလှုံရာနေရာများ ၏ ဖုံးနံ့ပိတ် စာရင်း တစ်ခု ကို ထားရှိပါ ၊ ရည်ရွယ် ထားသည့် အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် ခိုလှုံရာနေရာ မရရှိနိုင်သည့် အခါ ဖြစ်ပါသည်။ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန် အရေးပေါ်အခြေအနေ ခိုလှုံရာနေရာများ ဖွင့်မည့်အကြောင်း သင့် ဒေသဆိုင်ရာ တိရိစ္ဆာန် ကြင်နာရေး အဖွဲ့ သို့မဟုတ် တိရိစ္ဆာန် ခိုလှုံရာနေရာ အား ဆက်သွယ်ပါ။