

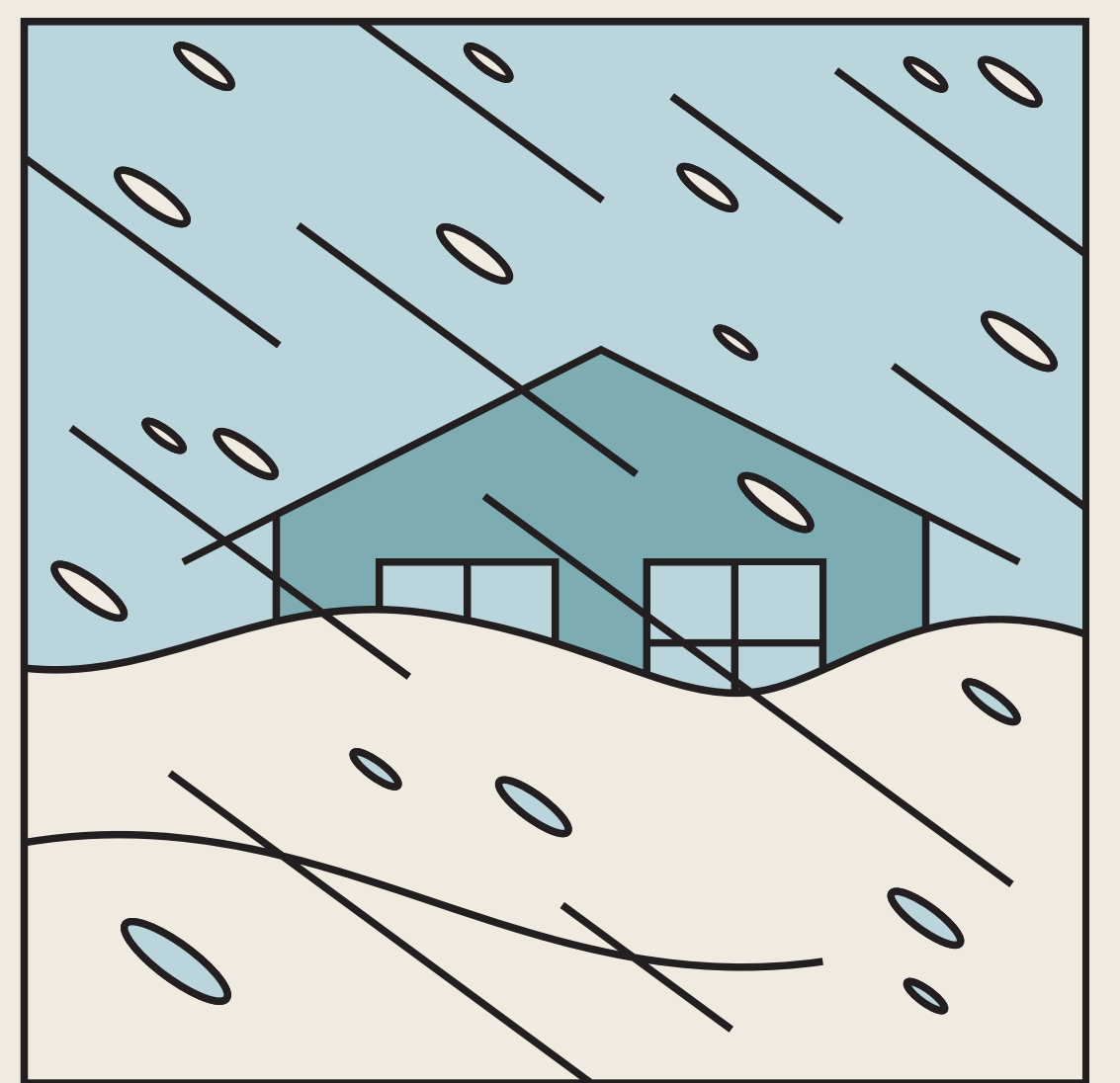
ကြုံ့တင်တာတုတ်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သုတ်

(Mini Guidebook for Natural Disaster Preparedness)



**NATURAL
DISASTERS**



Content by : Khoon Cho Thar, Jade, Myat Noe, Oliuu
Edited by : Jue, Scarlet, Keira
Graphic by : Thant Sin Aung
Project idea by : JTC Family





စာအုပ်အညွှန်း

“ကြိုတင်ကာကွယ် သဘာဝဘေးအသွယ်သွယ်” စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်လုပ်ရာ၌ ဖတ်ရှုသူတို့အဆင်ပြေစေရန် ဗားရှင်းနှစ်ခုနှင့်ထုတ်ဝေထားပါသည်။

ပထမဗားရှင်းသည် စာဖတ်သူတို့အတွက် စာအုပ်အစစ်အား ဖတ်နေရသကဲ့သို့သော ခံစားချက်ကို ပေးစွမ်းနိုင်ရန်အတွက် **Digital Flipbook** အဖြစ် စီစဉ်ထားပါသည်။ ဤဗားရှင်းတွင် စာအုပ်အား ဖတ်ရှုရန်အတွက် စာရွက်တစ်ရွက်ပြီးနောက်တစ်ရွက်လှန်သည့်နည်းဖြင့် စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာမှ တစ်မျက်နှာသို့ကူးပြောင်း၍ ဖတ်နိုင်ပါသည်။

ဒုတိယဗားရှင်းမှာမူ **Digital Flipbook** နှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိသောစာဖတ်သူတို့အတွက် ဖတ်ရှုရအဆင်ပြေစေရန် ထုတ်လုပ်ထားသော **PDF File** ဗားရှင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤဗားရှင်းတွင်မူ စာအုပ်အားဖတ်ရှုရန်အတွက် မိမိဖုန်းမျက်နှာပြင် (သို့) စခရင်မ်အား အပေါ်သို့ ဖြေးဖြေးမှန်မှန်ဆွဲသွားခြင်းဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

Jue's Thoughts Corner Team



Book Description

- The book “Let’s Talk About Disaster Preparedness” has been published in two formats to suit different reading preferences.
- The first version is a Digital Flipbook, designed to give readers the immersive experience of reading a physical book. This version allows users to flip through pages one by one, just like turning pages in a printed book.
- The second version is a PDF file, created for readers who may not be familiar with Digital Flipbooks. This format allows for easier reading on mobile devices by simply scrolling up and down on the screen.

Jue’s Thoughts Corner Team



စာအုပ်အမှာစာ

မကြာသေးမီအချိန်ကာလက မြန်မာနိုင်ငံရှိအများပြည်သူသာမက ကမ္ဘာ တစ်ဝန်းရှိ နိုင်ငံများပါ တုန်လှုပ်ခဲ့ရသည်ထိ ရိုက်ခတ်မှုပြင်းခဲ့သော ငလျင်ဘေးတစ်ခုဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ၎င်းအဖြစ်အပျက်အတွေ့အကြုံတွင် ပြည်သူများ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာများသာမက၊ တန်ဖိုးရှိသော အသက်ပေါင်းများစွာတို့လည်း လွင့်မျောပေးဆပ်ခဲ့ရသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ်အမှန်တရား ဖြစ်သည်။

ထိုသို့အထိအခိုက်အပျက်အစီးများသော သဘာဝဘေးတစ်ခုဖြစ်သည့် ငလျင်အား နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ကြုံရသည့်အခါ အချို့သောပြည်သူတို့သည် အံ့ဩမှင်သက်၍ ဘေးအန္တရာယ် အတွင်း ပြုမူလိုက်နာသင့်သည့်အချက်တို့ကို မေ့လျော့လေ့ရှိကြသည်။ ယင်းသို့သော အကြောင်းအရာအစုတို့ကို အမှုပြု၍ **Jue's Thoughts Corner** နှင့်အဖွဲ့သားများသည် ဤ လမ်းညွှန်စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချခဲ့ကြခြင်းဖြစ်လေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ရေးသားထုတ်ဝေသူများ၊ အယ်ဒီတာများသည် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အဆင့်များ မဟုတ်သော်ငြား စေတနာ၊မေတ္တာတို့ကို အရင်းခံ၍ စာအုပ်ပါအချက်အလက်များကို ဂရုတစိုက် ကြိုးစားရှာဖွေ၍ ပြန်လည်ကိုးကား ရေးသားထားကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း လေးစားစွာ အသိပေးအပ်ပါသည်။ စာအုပ်ပါအချက်အလက်များမှ အနည်းငယ်မှားယွင်းမှုများရှိခဲ့သော် **Jue's Thoughts Corner Team** မှ အနူးအညွတ်တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

Jue's Thoughts Corner Team



Preface

- Not long ago, a powerful earthquake struck not only Myanmar but also affected several countries around the world. The devastation it left behind cost not only physical possessions but also many precious lives—a heartbreaking reality we must acknowledge.
- In moments when such natural disasters occur without warning, many people are caught by surprise and may forget the important safety measures they should follow.
- To help address this, Jue's Thoughts Corner and its team have taken the initiative to write and publish this guidance book with the sincere aim of raising awareness and helping readers prepare for natural disasters.
- Note: The writers and editors involved in this project are not professional experts, but they have worked with genuine intent, compassion, and dedication. All facts presented in this book were carefully researched and referenced.
- If there are any minor inaccuracies, we sincerely apologize on behalf of the Jue's Thoughts Corner Team.

Jue
Founder



မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနှင့် မိတ်ဆက်။ သဘာဝဘေးအသွယ်သွယ် (၁) ငလျင်ဘေး။	၇
၂။	သဘာဝဘေးအသွယ်သွယ် (၂) ရေကြီးခြင်း။	၂
၃။	သဘာဝဘေးအသွယ်သွယ် (၃) မုန်တိုင်း။	၃
၄။	သဘာဝဘေးအသွယ်သွယ် (၄) တောမီးလောင်ခြင်း။	၄
၅။	စာအုပ်နိဂုံးနှင့် ကျေးဇူးတင်လွှာ။	၅





Table of Contents

No	Content	Page
1.	Introduction to Types of Natural Disasters Disaster Awareness (1): Earthquakes	7
2.	Disaster Awareness (2): Floods	10
3.	Disaster Awareness (3): Storms	12
4.	Disaster Awareness (4): Wildfires	15
5.	Conclusion and Acknowledgements	16





သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ လူတို့ဖန်တီးအားထုတ်မှုကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သဘာဝကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဘေးအန္တရာယ်ကို ဆိုလိုသည်။ ဥပမာ - ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်သည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် (၁) ငလျင်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉၀၀ ခုနှစ်မှ ၂၀၁၁ အထိ ဖြစ်ပွားခဲ့သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအနက် ဆုံးရှုံးမှုအများဆုံးထဲတွင် ငလျင်လှုပ်ခြင်းသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ ၁၉၃၀၊ မေလ၊ ပဲခူးတွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သောငလျင်သည်လည်း ကြီးမားခဲ့ပြီး လူပေါင်း ၅၀၀ ကျော်သေဆုံးခဲ့ရသည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာမှစ၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ငလျင်လှုပ်ခတ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော်လည်း ခက်ခဲသောအခြေအနေများကြောင့် မှတ်တမ်းရေရာစွာ မရရှိခဲ့ပေ။

“
ငလျင်ဘာကြောင့် လှုပ်တာလဲ။”



ကမ္ဘာမြေထုကို အလွှာလွှာအထပ်ထပ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး အပေါ်ယံအပိုင်းကို ကျောက်ထုလွှာ ဟုခေါ်ပါသည်။ ထိုကျောက်ထုလွှာများဟာ ရွေ့လျားနေပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခုရွေ့တဲ့ ဦးတည်ချက်မတူသလို၊ အရှိန်လည်းမတူပါ။ ၎င်းကျောက်ထုလွှာများ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆုံသော နေရာတွင်ပွတ်တိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခုချိတ်ဆွဲထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသို့ ချိတ်မိနေရာမှ ကျောက်ထုလွှာများဟာ ဆက်လက်ရွေ့လျားနေကာ ယခင်ပွတ်အားကြောင့် စုမိထားသော အားများ ရုတ်တရက် လွတ်ထွက်သွားပြီး တုန်ခါလှိုင်းများအဖြစ် ကမ္ဘာမြေပြင်အရပ် ၈ မျက်နှာသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါသည်။





ထိုကဲ့သို့ မြေပြင်ထဲမှ တုန်ခါလှိုင်းများ ပြန့်သွားရခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာ့မြေသားထုတုန်ခါပြီး ငလျင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ငလျင်လှုပ်သောအခါ ချိတ်မိနေသော အချိန်ကာလကြာလေ လေ လေဖြစ်ပြီး ငလျင်အားလည်းပိုပြီးပြင်းထန်လေဖြစ်သည်။ ငလျင်လှုပ်သောအခါ တုန်ခါမှု များသည် ငလျင်လှိုင်းအနေနဲ့ ပြန့်နှံ့သွားပြီး ငလျင်လှိုင်း (၃) မျိုးအဖြစ်မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

◆▶ ပင်မလှိုင်း

ငလျင်လှုပ်သောအခါ ပထမဆုံးထွက်ပေါ်လာသော လှိုင်းကို “ပင်မလှိုင်း” ဟုခေါ်ဆိုပြီး ဖိအားလှိုင်းများဖြစ်သောကြောင့် ကမ္ဘာ့မြေသားထု အတွင်းဖြတ်သန်းသွားချိန်တွင် လမ်းကြောင်း အတိုင်း ရှေ့နောက်တုန်ခါ ဖြတ်သန်းသွားပါသည်။

◆▶ ဒုတိယလှိုင်း

ပင်မလှိုင်းနောက်မှ လိုက်ထွက်လာသော လှိုင်းကို ဒုတိယလှိုင်းဟုခေါ်ပြီး ထိုလှိုင်းများဟာ သာမန်မြေသားကြားမှမသွားဘဲ မာကျောသော ကျောက်သားထုအတွင်းပြန့်နှံ့နေပါသည်။ ထိုလှိုင်း များသည် ပင်မလှိုင်းကဲ့သို့ ရှေ့နောက်လှုပ်ခတ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အပေါ်အောက် (သို့) ဘေးတိုက် ဘယ်ညာလှုပ်ခတ်လေ့ရှိပါသည်။

◆▶ မျက်နှာပြင်လှိုင်းများ

မျက်နှာပြင်လှိုင်းများဟာ ပင်မလှိုင်းနှင့်ဒုတိယလှိုင်း အပြီး နောက်ဆုံးမှထွက်သောလှိုင်းဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာ့မြေမျက်နှာပြင်တစ်လျှောက် ရွေ့လျားပြန့်နှံ့သည်။ ထို့ကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုအများဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေပြီး မြေပြင်ကိုဘေးတိုက်လှုပ်စေခြင်း၊ ရေပြင်တွင်ဖြစ်သော လှိုင်းများကဲ့သို့ တလိမ့်လိမ့် ရွေ့ခြင်း ကဲ့သို့သော ပုံစံ(၂) မျိုးဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။





မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော ငလျင်များ

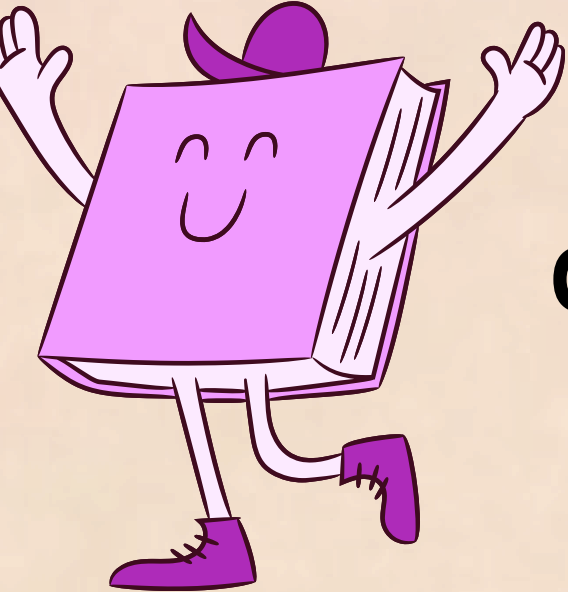
မြန်မာနိုင်ငံတွင် စစ်ကိုင်းပြတ်ရွှေ့ကြောနှင့် ကျောက်ကြမ်းပြတ်ရွှေ့ကြောကဲ့သို့သော ပြတ်ရွှေ့ကြောများကြောင့် အင်အားကြီး ငလျင်များနှင့် ငလျင်ငယ်များလှုပ်ခတ်လေ့ရှိသည်။ ငလျင်ပြင်းအား ၂ အောက်လှုပ်သော ငလျင်များသည် မသိသာသော်လည်း ၂ အထက်မှစ၍ လူများ သတိထားမိနိုင်ပြီး ပြင်းအားများသည့်အပေါ်မူတည်၍ ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းငယ်ကွဲပြားနိုင်သော ပျက်စီးထိခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ မှတ်တမ်းများလေ့လာထားသည့် စာရင်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံ၏ မြောက်ပိုင်းက တောင်ပိုင်းထက်ပို၍ ငလျင်လှုပ်ခတ်သည့်ဒဏ်ကို ပိုခံရလေ့ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရစ်ချ်တာစကေး ၈ နှင့်အထက်ပြင်းထန်သော ငလျင်ကြီးမျိုးသည် နှစ်ပေါင်း ၁၃၇ နှစ်ခန့်ကြာလျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၇ မှ ၇.၉ အထိပြင်းထန်သောငလျင်သည် ၈ နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ၆ မှ ၆.၉ အထိရှိသော ငလျင်မျိုးသည် ၄ နှစ်ခန့်လျှင် တစ်ကြိမ် အစရှိသဖြင့်လှုပ်ခတ်လေ့ရှိကြသည်။

လတ်တလော ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊မတ်လ ၂၈ ရက် သောကြာနေ့၊ ၁၂ နာရီ ၅၀ မိနစ်တွင် မန္တလေးနှင့်စစ်ကိုင်းမြို့များကို ဗဟိုပြုပြီး ရစ်ချ်တာစကေး ၇.၇ အဆင့်ရှိ အင်အားကြီးငလျင်တစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ ၁၂ မိနစ်ခန့်အကြာတွင် နောက်ထပ် အင်အား ရစ်ချ်တာစကေး ၆.၄ ရှိငလျင် ထပ်မံလှုပ်ခတ်ခဲ့သည်တို့အပြင် နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်ပေါင်း ၃၀၀ ထက်မနည်းလှုပ်ခတ်ခဲ့သည်။ ထိုငလျင်တို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူဦးရေ ၄,၀၀၀ ထက်မနည်းသေဆုံးခဲ့ရပြီး ၁၀,၀၀၀ နီးပါး ဒဏ်ရာရ၍ လူပေါင်း ၁၀၀ ကျော်ပျောက်ဆုံးနေဆဲဖြစ်သည်ဟု သတင်းဌာနများက ဖော်ပြထားသည်။ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေး၊ နေပြည်တော်နှင့် အခြားမြို့အနည်းငယ်တို့တွင် ငလျင်ဒဏ်ကိုခံစားခဲ့ရပြီး နေအိမ်တိုက်တာများပြိုကျခြင်း၊ လမ်း၊ တံတား၊ ကျောင်းနှင့် ဘာသာရေးအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ ခဲ့ရသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် ပြည်တွင်းမှသာမက နိုင်ငံတကာမှ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးများလည်း လာရောက်ကူညီပေးခဲ့ကြသည်။



❖ **ငလျင်မဖြစ်ခင်၊ ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း၊ ဖြစ်ပြီးအခြေအနေတို့တွင်ပြုမူသင့်သည်များ**

ငလျင်လှုပ်ခြင်းဟာ မည်သည့်နေရာ (နိုင်ငံ) မှာမဆို ဖြစ်နိုင်ပြီး ပြတ်ရွေ့ဟုခေါ်သော ကျောက်ထု လွှာကြီးများ၏ ကြားနယ်နိမိတ်တို့တွင်ပို၍ဖြစ်နိုင်ချေများသည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းဟာ အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ မနက်ဖြန်မှာ မိုးရွာမယ်၊ ဘယ်နေ့ဘယ်ချိန်မှာ မုန်တိုင်းတိုက်မယ်ဟူ၍ ကြိုတင် ခန့်မှန်းလို့ရသော်လည်း ငလျင်မှာမူ မည်သည့်အချိန်တွင် လှုပ်မည်ဟူ၍ ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင် များပင် အတိအကျ မခန့်မှန်းနိုင်သေးပါ။



ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ထဲတွင်



- ငလျင်မဖြစ်ခင် မည်သည့်အရာတွေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်သလဲ။
- ငလျင်လှုပ်နေချိန်အတွင်း ဘေးကင်းအောင် မည်သို့နေထိုင်သင့်သလဲ။
- ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်သင့်သလဲ။ အစရှိ သဖြင့် အသုံးဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ရေးသားတင်ပြပေးသွားမှာဖြစ်ပါသည်။

“ ငလျင်မဖြစ်ခင် မည်သည့်အရာတွေ ပြင်ဆင်ထားသင့်သလဲ။ ”

ငလျင်ဟာ နေရာတိုင်းမှာ အချိန်မရွေးလှုပ်ခတ်နိုင်ပေမယ့် အချို့သောနေရာများမှာ ပိုပြီး လှုပ် ခတ်နိုင်ခြေများပါသည်။ မိမိနေထိုင်တဲ့ ဒေသဟာ ငလျင်လှုပ်နိုင်ခြေများသည့်ဒေသလား ၊ ပုံမှန်ပဲ လား သေချာသိနိုင်အောင် အရင်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ မိမိက ငလျင်လှုပ်နိုင်ခြေပိုများသော ဒေသမှာ နေခဲ့သည်ရှိသော် တာဝန်ရှိသူတို့ရဲ့ အကြံပေးချက်၊ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ပုံ မှန်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ ကလေးငယ်များရှိပါက ကလေးများအရွယ် နှင့် အဆင်ပြေသော စကားလုံးများကိုအသုံးပြုကာ ငလျင်ဆိုတာဘာလဲ။ ကြိုလာခဲ့ရင် ဘယ်လိုနေရမလဲ တို့ကိုရှင်းပြထား ပါ။ ငလျင်လှုပ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်၊ ဘယ်နေရာမှာနေရမယ်၊ အစရှိသဖြင့် သေချာစွာပြော ပြပါ။ မထင်မှတ်ထားတဲ့အချိန် ငလျင်လှုပ်ခတ်ခဲ့ပါက မိမိ၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ဦးစားပေးပြီး လွတ်မြောက်ရာ၊ ဘေးကင်းရာတို့တွင်နေရန် ပြောပြထားသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ တကွဲတပြားစီ ဖြစ် သွားပါက မည်သည့်နေရာတွင် ပြန်ဆုံကြမည်ကို သေချာဦးစားပေးသတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။



မိသားစုနှင့် ပတ်သက်သော ဖုန်းနံပါတ်တို့ကိုအမြဲ Update ဖြစ်နေအောင်မှတ်ထားပါ။
မိသားစုအတွင်း အရေးပေါ် Emergency Plan များကိုကြိုတင်ပြုစုထားသင့်ပါသည်။

အရေးကြီးအချက်တစ်ချက်အနေနဲ့ Emergency Bag ပါပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။ အချိန်
မရွေး ငလျင်လှုပ်လာနိုင်တာကြောင့်အိမ်ထောင်စုစာရင်း၊ မှတ်ပုံတင်ကဲ့သို့ မိမိပိုင်ဆိုင်မှု အရေးကြီး
စာရွက်စာတမ်းများကို တစ်နေရာထဲတွင်သိမ်းထားပြီး အရေးကြိုပါက အလွယ်တကူ ယူဆောင်နိုင်
ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

!! Emergency Bag တွင်မိမိ၏ မိသားစုမိသားစုဝင်အရေအတွက်ပေါ်မူတည်ကာ အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ

- ရေသန့်
- အထားခံနိုင်သောအစားအစာ
- (လိုအပ်ပါက ငါးသေတ္တာကဲ့သို့သောသံဗူးများဖွင့်နိုင်ရန် ဖောက်တံပါဆောင်ထားပါ။)
- မိမိ နေ့စဉ်သောက်သုံးနေရသော ဆေးနှင့် တချို့သော လိုအပ်လာနိုင်မယ့် ဆေးနီရည်၊ အရက်ပြန်
နှင့်
- ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးကဲ့သို့သောဆေးဝါးများ
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
- ရေဒီယိုအသေးစားနှင့် ဓာတ်ခဲအပိုတချို့
- ဖုန်းအတွက် Power Bank နှင့်
- အဝတ်အစားအပိုတချို့နှင့် အရေးတကြီးသုံးရန် ငွေကြေးအနည်းငယ်တို့ကို ဦးစားပေးအနေနှင့်
ထည့်ကာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။

အကယ်၍ မိမိသည် ပြိုကျပျက်စီးနေသောအဆောက်အအုံထဲ
တွင် ရှိနေပါက အကူညီရနိုင်ဖို့ အသံပေးခြင်း၊ အချက်ပြခြင်း
တို့ လုပ်နိုင်ရန်အတွက် Whistle ကိုလည်းဆောင်ထားသင့်
ပါသည်။

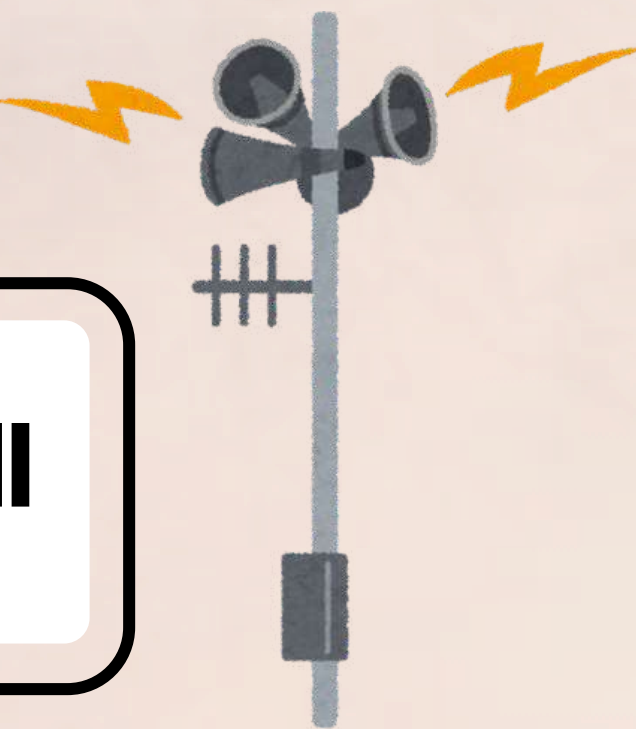
မိမိ၏ နေအိမ်ဝင်ပေါက်၊ထွက်ပေါက်နေရာတို့ကို သေချာ
ရှင်းလင်းထားပြီး ချော်လဲစေနိုင်သော အရာတို့ကိုဖယ်ထားပါ။
ထို့အပြင် အိမ်၊ အခန်းအတွင်း အန္တရာယ်အနည်းဆုံးဖြစ်နိုင်
မယ့် နေရာကိုကြိုတင်ရှာဖွေထားပြီး ကလေးငယ်များနှင့်
လူကြီးတို့ကိုပါ အရေးကြိုလျှင် အလွယ်တကူပြေးနိုင်အောင်
ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားပေးသင့်ပါသည်။





ထို့အပြင် ကျောင်းများ၊ သင်တန်းများတွင်လည်း ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို ငလျင်နှင့် ပတ်သက်သော လိုက်နာရန်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို Training များဖြင့် ကြိုတင်သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။

“**ငလျင်လှုပ်နေချိန်အတွင်း ဘေးကင်းအောင် မည်သို့နေထိုင်သင့်သလဲ။**”



ငလျင်လှုပ်ချိန် အိမ်အတွင်း၌ ရှိနေပါက

- မိမိ အိမ်တွင်းရှိနေစဉ် ငလျင်လှုပ်ပါက ခိုင်မာသောစားပွဲအောက်တွင် ခေါင်းကိုကာကွယ်၍ ဝင်ရောက်ခိုလှုံပါ။ သို့ရာတွင် အိမ်ပြိုကျပျက်စီးနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အနီးဆုံးဘေးကင်းရာသို့ အမြန်ဆုံးထွက်ခွာသင့်ပါသည်။
- ပြတင်းပေါက်များ၊ မှန်ချပ်များအနီးတွင် မနေပါနှင့်။
- လေးလံသောပရိဘောဂပစ္စည်းများ၊ မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းများနှင့်လည်း အဝေးဆုံးမှာနေပါ။
- မိမိ၏နေအိမ်မှာ လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားရလျှင် အတတ်နိုင်ဆုံး အိမ်အပြင်လွတ်ရာသို့ သွားပါ။
- အိမ်အပြင်ထွက်ဖို့ရန်အတွက် အခက်အခဲရှိနေခဲ့လျှင် မိမိ၏ ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ကာထားပါ။
- ငလျင်လှုပ်ချိန်အတွင်း အပြင်ရောက်နေခဲ့ပါက ပြိုကျ၊ ပြုတ်ကျလာနိုင်သောအရာများနှင့် လွတ်ကင်းအောင်နေပါ။
- အထူးသဖြင့် အဆောက်အဦးများ၊ သစ်ပင်များနှင့် မီးကြိုးများနှင့် ဝေးနိုင်သမျှဝေးနေပြီး မိမိ၏ ဦးခေါင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် အထူးဂရုပြုပါ။
- ငလျင်လှုပ်ချိန်အတွင်း ကားမောင်းနေစဉ်ဖြစ်ပါက
- ပြိုကျလာနိုင်သော အဆောက်အဦးများ နှင့် လွတ်ရာတွင် ကားကိုကြိုးစားရပ်ကာ ဘေးကင်းအောင် နေပါ။
- ငလျင်လှုပ်ခတ်မှု မပြီးခင်အထိ ထိုင်ခုံခါးပတ် များပတ်ထားသင့်ပါသည်။
- အခြေအနေတွေ့ ငြိမ်သွားပြီဆိုသောအခါမှသာ ကားကိုဂရုတစိုက်နှင့်မောင်းပြီး မိမိ အလိုရှိရာသို့ သွားပါ။
- သတင်းကိုလည်း အဆက်မပြတ်နားစွင့်ကာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။





ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက် နာရီပိုင်းမှ ရက်ပိုင်းလောက်အကြာအထိ နောက်ဆက်တွဲငလျင်များ မကြာခဏလှုပ်ခတ်လာနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်းအရေအတွက် နည်းပါးလာကာ အင်အားလျော့သွားတတ်ပါသည်။

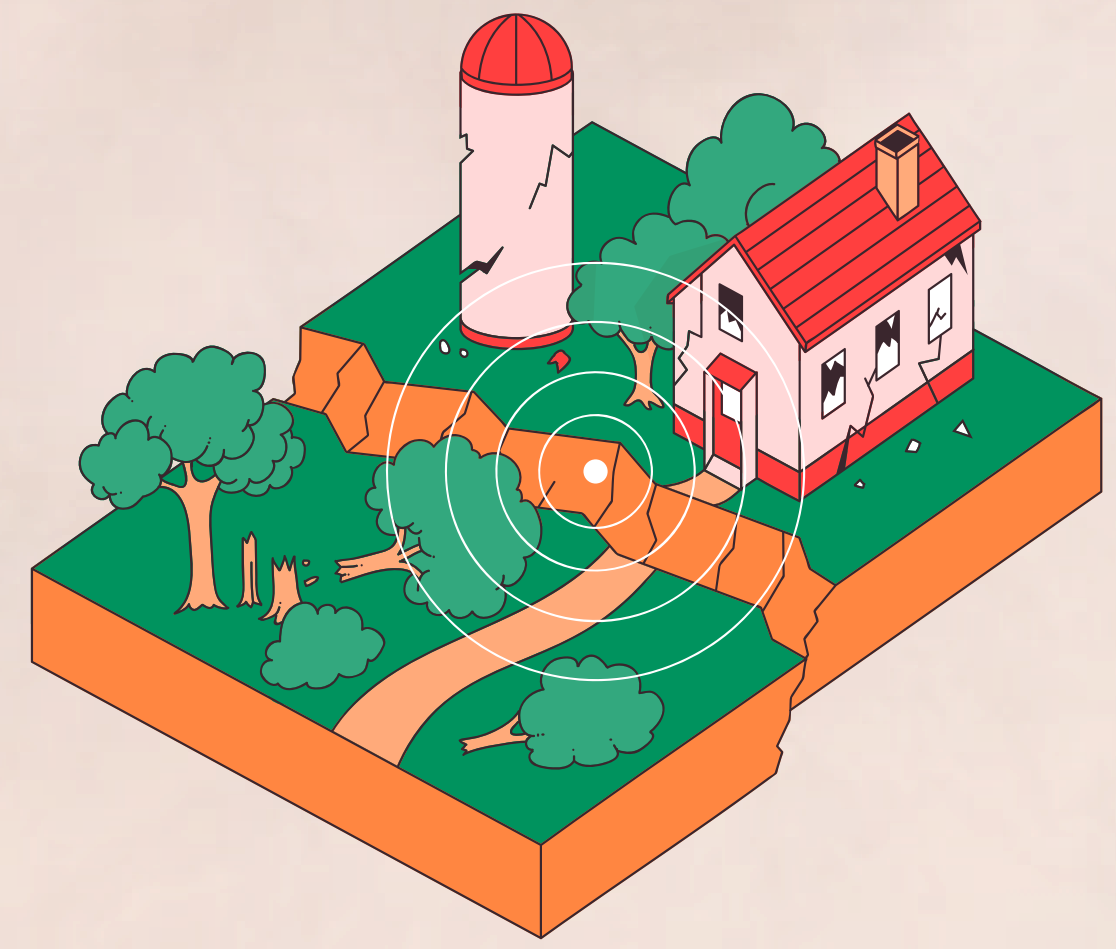


“ ငလျင်လှုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ နေထိုင်သင့်သလဲ။ ”

- အင်အားကြီးငလျင်များလှုပ်ခတ်ပြီး နာရီပိုင်းမှ ရက်ပိုင်းကြာအောင် နောက်ဆက်တွဲငလျင်များ ဆက်လက် လှုပ်ခတ်လာနိုင်သောကြောင့် မိမိ၏ နေအိမ်အဆောက်အအုံသည် ခိုင်ခံ့မှုရှိမရှိနှင့် ပြိုကျပျက်စီးနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိ၊ မရှိတို့ကိုပါ သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။
- ခိုင်ခံ့မှုကို စိတ်မချရလျှင်၊ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာရှိနေပါက အခြားဘေးကင်းသောနေရာသို့ အခြေအနေ များ ငြိမ်သွားသည်ထိတိုင်အောင် ခေတ္တ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သင့်ပါသည်။
- ဓာတ်လှေကားတွေပျက်စီးတာမျိုးဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် အသုံးမပြုသည့်က အန္တရာယ်ပိုကင်းပါသည်။
- မိမိ၏ မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ သွား၍ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးကုသစောင့်ရှောက်မှု ခံယူသင့်ပါသည်။
- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင်နေပြီး ကလေးငယ်နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို မိဘများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။
- ရေဒီယို (သို့မဟုတ်) ဖုန်း ကိုအသုံးပြု၍ သတင်းအဆက်မပြတ်သိအောင် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။
- အရေးပေါ်ကြေညာချက်များကိုလည်း သေချာဂရုတစိုက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိတွင် အခက်အခဲ (သို့) အန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့နေရပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ အကြောင်းကြားကာ အကူအညီ များ တောင်းယူသင့်ပါသည်။
- လုံခြုံဘေးကင်းရေးသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သောကြောင့် မိမိနှင့်မိမိ၏ မိသားစုဘေးကင်းရေးကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများမှ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ရှားပါ။
- ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် လျှပ်စစ်မီးနှင့် ရေများပြတ်တောက်သွားနိုင်သော အန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့လာနိုင် သောကြောင့် ၎င်းအချိန်တွင် တတ်နိုင်သမျှ ချွေတာသင့်ပါသည်။



“ ငလျင်အပြီးနောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ကြိုလှည့်နိုင်သောအရာများ



၁။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

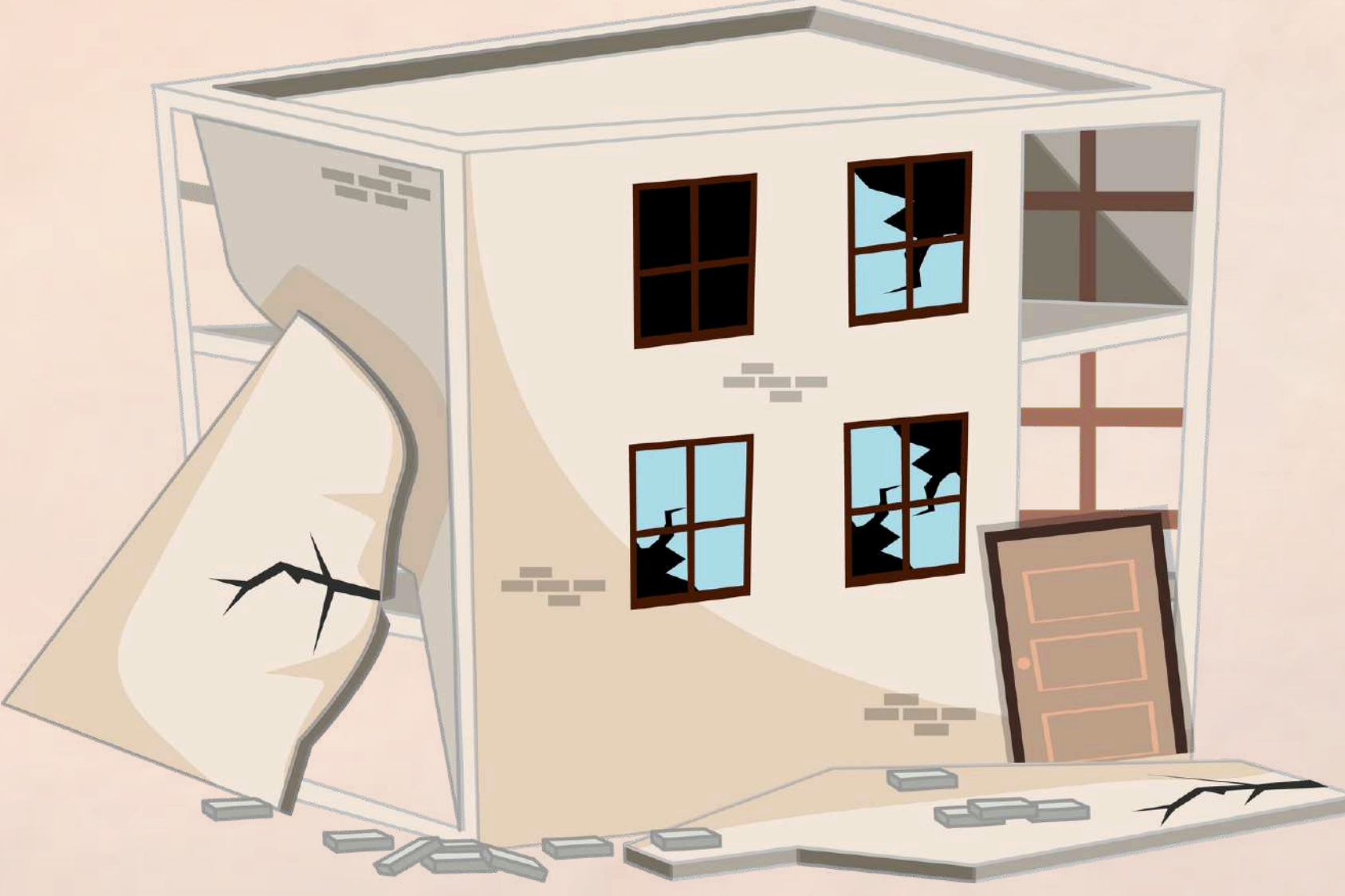
နေအိမ်တွင် နေထိုင်ဖို့ရာ အခက်ခဲရှိသူများအတွက် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများဖွင့်လှစ်ထားပြီး လူအရေအတွက်အများအပြား နေရတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် တခါတရံတွင် ရေနှင့်အစားအသောက် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းတာမျိုး၊ စနစ်ကျတဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်စနစ်မရှိတာမျိုးတို့ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ ထိုသို့သောအရာများရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ အရေပြားရောဂါ နှင့် ဝမ်းရောဂါတို့ကဲ့သို့သော ရောဂါ များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် အများပြည်သူတို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ခံစားရ သည့်အပြင် ရာသီဥတုဒဏ်ကိုပါ ကြုံတွေ့နေကြရသည်။ ဥပမာ - ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အပူလျှပ်ခြင်း တို့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ စီးပွားရေးကြပ်တည်းလာမှု

ငလျင်အပြီးတွင် အများပြည်သူတို့သည် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် နေရပ် စွန့်ခွာရန်ဖြစ်စေမှု အစရှိသောအန္တရာယ်တို့နှင့်ကြုံတွေ့လာနိုင်ပြီး အချိန်ယူကာ ကုသခြင်း၊ ပြန်လည် တည်ဆောက်ခြင်းတို့ လိုအပ်လာနိုင်သောကြောင့် စီးပွားရေးအကြပ်အတည်းတို့ကိုပါ ရင်ဆိုင်ရ နိုင်ပါသည်။

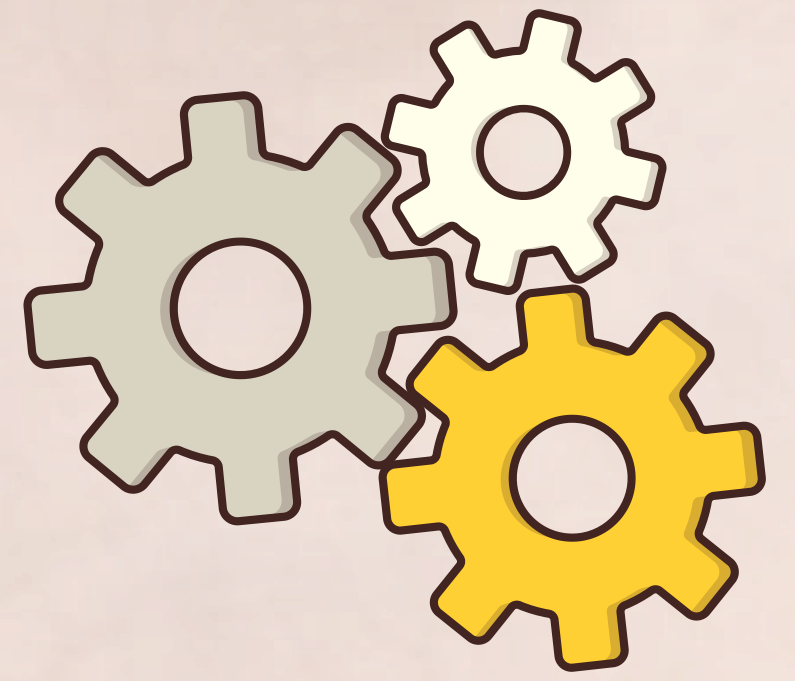
၃။ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်သက်ရောက်မှု

ကြီးမားပြင်းထန်သော ငလျင်လှုပ်အပြီးတွင် နေအိမ်အဆောက်အဦများ ပြိုကျခြင်း၊ ကွဲအက် ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ပျက်စီးသွားသောအရာများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး တို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရှင်းလင်းဖယ်ရှားသင့်ပါသည်။





ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလ



ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလဟာ ထင်ထားတာထက်ပိုမိုကြာနိုင်သည့်အတွက် မိမိ ဖြေရှင်း၍ မနိုင်သော အခက်အခဲများအတွက် အကူအညီတောင်းခံရန်အတွက် ဝန်မလေးသင့်ပါ။ ယနေ့ခေတ်သည် သတင်းစီးဆင်းမှုမြန်သောကြောင့် ပြည်တွင်းမှသာမက ပြည်ပနိုင်ငံများမှလည်း အကူအညီများလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အပြီး ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးကာလတွင် နေအိမ်၊ အဆောက်အအုံများ ပြုပြင်သင့်ပါက ပြန်လည်ပြုပြင်သင့်သကဲ့သို့ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီးလည်း သေချာကုစားရန်လိုအပ်ပါသည်။
- မထင်မှတ်ထားသောအချိန်တွင် ရုတ်တရက်ကြီးမားသော ငလျင်ဒဏ်ကိုကြုံခဲ့ရသည့်အပြင် တချို့သောသူတို့သည် မိသားစုဝင်များ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့် အများပြည်သူတို့စိတ်ထဲတွင် အနည်းနှင့်အများ ပူဆွေးဝမ်းနည်းနေကြကာ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ စိုးရိမ်လွန်ကဲခြင်း စသည့်စိတ်ခံစားချက်များကို ခံစားရနိုင်သောကြောင့် တတ်ကျွမ်းသောဆရာဝန်များ၊ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အဖွဲ့အစည်းများဖွဲ့ကာ စောင့်ရှောက်ကုသမှုပေးသင့်သည်။
- ငလျင်ကြောင့် ပျက်စီးသွားသော နေအိမ်၊ ကျောင်း၊ ဆေးရုံများ၊ ဆက်သွယ်ရေးနှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးစနစ်များကို ငလျင်ဒဏ်ခံနိုင်စွမ်းရှိအောင် နည်းပညာအသစ်များဖြင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်သင့်သည်။





◆ အနစ်ချုပ်

နောက်ဆုံးတစ်ချက်မှာ စစ်ကိုင်းပြတ်ရွေ့နှင့် ကျောက်ကြမ်းပြတ်ရွေ့ကဲ့သို့သော ပြတ်ရွေ့ကြော များရှိသောကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံသည် အာရှနိုင်ငံများတွင် ငလျင်အန္တရာယ်မြင့်သောနိုင်ငံများအနက် တစ်ခုဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ငလျင်လှုပ်ခြင်းသည် မည်သည့်ပညာရှင်မှ ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်သည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မဟုတ်သောကြောင့် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် အချက် တို့ကို အမြဲသတိပြုစစ်ဆေးပြီး ဆောင်ရန်တို့ကို သေချာဆောင်ကာ ရှောင်ရန်အချက်တို့ကိုလည်း သေချာရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။ ငလျင်အန္တရာယ်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုဆိုင်ရာ အသိပညာပေး ဆောင်ရွက်မှုများကို ကိုယ်တိုင်ကစ၍ ပါဝင်ကာ မိမိ၏ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်မှ ကျောင်းများ၊ သင်တန်းများ နှင့်ပေါင်းစည်းလုပ်ဆောင်ပြီး အများပြည်သူတို့ပါဝင်လာအောင် လှုံ့ဆော်စည်းရုံးသင့်သည်။ မိုဘိုင်း အပ်ပလီကေးရှင်းများ၊ တီဗွီနှင့် ရေဒီယိုတို့ကို အသုံးပြု၍ သတင်းအချက်အလက်များ အချိန်နှင့်တစ် ပြေးညီ သိရှိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်းသည် ဖြစ်ပြီးသည့် အချိန်မှ လုပ်ဆောင် ခြင်းထက် ပို၍အထိအခိုက်၊ အပျက်အစီးနည်းစေနိုင်သောကြောင့် အသိသတိနဲ့ အမြဲနေထိုင်ကြရန် အကြံပေးတိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။





ငလျင်အန္တရာယ် (သို့မဟုတ်) အခြားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့လာပါက အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်

(ကျောက်ဆည်ကယ်ဆယ်ရေး)
KYAUKSE RESCUE
09256006355
09258444414
09787900929 (ကျောက်ဆည်ကြက်ခြေနီ)
09402526768 (ကျောက်ဆည်ကြက်ခြေနီ)

(ဝမ်းတွင်းကယ်ဆယ်ရေး)
ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်လုံးဆိုင်ရာ ပရဟိတ ကွန်ယက်
092165003
09444484129
09444484128

(ပျော်ဘွယ်ကယ်ဆယ်ရေး)
09449988191
092228214
0943020516
09459975496
092049021
09449988191 မီးသတ်ဦးစီးမှူး
092228214 ကိုကျော်ကျော်ဝင်း
0943020516 ကိုအောင်ဇော်မိုး
09459975496 ကိုရဲမင်းထွန်း

မြစ်သား
09251156006 (မြစ်သားကြက်ခြေနီ)

(ရမည်းသင်း ကယ်ဆယ်ရေး)
09404590001(မိုးစေတနာ)
064-4007(ရမည်းသင်းမီးသတ်)
064-40787- ရမည်းသင်း

စဉ့်ကိုင်
09788743559 (စဉ့်ကိုင်ကြက်ခြေနီ)

(တောင်ငူ ကယ်ဆယ်ရေး)
09443555502 (T.E.R.Tအသင်း)
09791232000 (T.Rescueအသင်း)
09428155773 (မေတ္တာရှင်အသင်း)
09687635151 (အာယုပါလအသင်း)
09770313323 (ရှင်စောပုအသင်း)
09973775151 (မြေရပ်ကွက်အသင်း)

(မိတ္ထီလာ ကယ်ဆယ်ရေး)
မိတ္ထီလာမြို့ မြန်မာနိုင်ငံလူမှုကယ်ဆယ်ရေး
အဖွဲ့ မျိုးဆက်သစ်မြတ်ပါရမီအသင်း
09402684996
09696860666

Useful Links:
[Myanmar Red Cross Society](#)
[Save the Children - Myanmar](#)
[UN OCHA Myanmar](#)



Natural Disasters

Natural disasters are dangerous events that happen because of nature, not because of anything people do. Think of earthquakes, storms, floods, and similar events.

Earthquake

In Myanmar, earthquakes have been some of the most destructive disasters over the years. For example, in May 1930, a big earthquake hit Bago and sadly took over 500 lives. Although Myanmar has had many earthquakes, keeping detailed records used to be hard, so we don't know everything about all of them.

Why Do Earthquakes Happen?



The Earth's outer layer, called the crust, is made of huge plates that are always moving, but not smoothly. Sometimes, these plates get stuck against each other, and pressure builds up. When the pressure becomes too much, it suddenly lets go, sending out waves of energy that make the ground shake — that is an earthquake. The longer the plates are stuck, the bigger the pressure, and the stronger the earthquake when it finally happens.

There are three main types of waves that shake the ground during an earthquake:

- (1) P-Waves: The first to arrive, they move by pushing and pulling inside the Earth.
- (2) S-Waves: They follow next and move side to side or up and down, shaking the ground more.
- (3) Surface Waves: These travel along the Earth's surface and usually cause the most damage, like waves rolling on the ocean.



Earthquakes in Myanmar

Myanmar sits near some big fault lines, like the Sagaing and Kyaukkyi Faults, so it often feels earthquakes – both small and big ones. Tremors below magnitude 2 usually are not noticed, but stronger ones can be felt and might cause damage. The northern part of Myanmar gets stronger and more frequent quakes than the south. Here is how often they happen:

- An excessively big quake (above magnitude 8) about every 137 years.
- Strong quakes between 7.0 and 7.9 about every 8 years.
- Moderate quakes between 6.0 and 6.9 roughly every 4 years. Recently, on March 28, 2025, a huge 7.7 magnitude earthquake struck near Mandalay and Sagaing, followed by a 6.4 magnitude quake and hundreds of aftershocks. It caused a lot of damage – thousands died or were injured, and many buildings and roads were destroyed. Rescue teams came from all over to help.





What to Do Before, During, and After an Earthquake

Earthquakes can happen anytime, anywhere — especially where the Earth's plates meet. Unlike storms, we can't predict earthquakes before they happen, so being prepared is really important.

Before an Earthquake

- Find out if you live in an earthquake-prone area and listen to official advice.
- Talk to your family, especially kids, about what earthquakes are and how to stay safe.
- Make sure everyone knows how to contact each other if you get separated.
- Prepare an emergency bag with essentials for at least three days — water, canned food, medicine, flashlight, radio, phone charger, clothes, and some cash.
- Keep your home safe by clearing clutter near exits and knowing the safest places to take shelter.
- Practice earthquake drills with your family regularly.
- Schools and workplaces should do drills too, so everyone knows what to do.

During an Earthquake

If you're inside:

- Get under a sturdy table or desk to protect yourself from falling things.
- Stay away from windows and heavy furniture.
- If it's unsafe, move outside carefully, but only if you can do so without risk.
- If you can't move, cover your head and neck with your arms.

If you're outside:

- Stay clear of buildings, trees, power lines, or anything that could fall.
- Move to an open space and protect your head and body.

If you're driving:

- Stop safely away from buildings and power lines.
- Stay in your car until the shaking stops.
- Listen to the radio for updates before driving again. Remember, aftershocks may come after the main quake, so stay alert.





!! *After an Earthquake*

- Check if your home is safe. If it looks damaged, move somewhere safer.
- Avoid elevators.
- Help injured family members and get medical help if needed.
- Listen to the radio or phone for official news and instructions.
- Follow government advice carefully.
- Stay away from dangerous or unstable places.
- Conserve water and electricity because supplies might be limited.



What Can Happen After an Earthquake?

Health Risks: Sometimes people must stay in crowded shelters where sanitation isn't great, which can cause illnesses like skin infections or stomach problems. Many also face physical injuries and emotional stress.

Economic Challenges: Earthquakes can destroy homes, jobs, and businesses. Many people may lose their income and struggle to meet daily needs. Basic services might be disrupted too. Quick support like cash aid or job programs can help families recover and rebuild their lives.

Environmental Damage: Buildings and roads can collapse, and debris can block important routes. Cleaning up quickly helps prevent more problems. Everyone needs to work together to keep the community safe.





Recovery and Rebuilding Recovery

It can take a long time, and it's okay to ask for help. Support often comes from local groups and international aid. Rebuilding is not just about fixing buildings – it's also about healing the emotional scars. Mental health care is especially important after such disasters. When rebuilding, it's best to use stronger materials and modern designs to withstand future quakes. Everyone should join in learning about safety and emergency drills.

Summary

Myanmar is an earthquake-prone country because of its location near major fault lines. Since earthquakes happen suddenly, staying prepared is the best way to protect yourself and your family. We all have a role to play – by staying informed, practicing safety, and helping our communities, we can be ready when the earth shakes.





Emergency Contact Numbers during Earthquake Disaster

Kyaukse Rescue

- 09256006355
- 09258444414
- 09787900929 (Kyaukse Red Rooster Team)
- 09402526768 (Kyaukse Red Rooster Team)

Yamethin Rescue

- 09404590001 (Moe Saytanar)
- 064-4007 (Yamethin Fire Station)
- 064-40787 (Yamethin)

Myittha

- 09251156006 (Myittha Red Rooster Team)

Taungoo Rescue

- 09443555502 (T.E.R.T Association)
- 09791232000 (T.Rescue Association)
- 09428155773 (Metta Shin Association)
- 09687635151 (Ayupala Association)
- 09770313323 (Shin Saw Pu Association)
- 09973775151 (6 Wards Association)

Sintgaing

- 09788743559 (Sintgaing Red Rooster Team)

Pyawbwe Rescue

- 09449988191
- 092228214
- 0943020516
- 09459975496
- 092049021

Meiktila Rescue
 Myanmar Social Rescue Organization – New Generation Myittar Parami Association

- 09402684996
- 09696860666

Key Contacts:

- 09449988191 – Fire Department Chief
- 092228214 – Ko Kyaw Kyaw Win
- 0943020516 – Ko Aung Zaw Moe
- 09459975496 – Ko Ye Min Tun

Useful Links:

- [Myanmar Red Cross Society](#)
- [Save the Children – Myanmar](#)
- [UN OCHA Myanmar](#)

Wundwin Rescue

- Wundwin Township-wide Philanthropic Network
- 092165003
- 09444484129
- 09444484128





သဘာဝဘေးအန္တရာယ် (၂) ရေကြီးခြင်း

ရေကြီးခြင်းသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သော သဘာဝဘေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ်၌ ရေကြီးခြင်းကို ဒေသအများအပြားတွင် ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရပြီး၊ အိုးအိမ်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများနှင့်ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။

ရေကြီးခြင်းဆိုသည်မှာ ခြောက်သွေ့သောကုန်းမြေပေါ်သို့ ရေများရောက်ရှိလာခြင်း၊ တင်ကျန်နေခြင်းကို ရေကြီးခြင်းဟုခေါ်သည်။ ရေကြီးခြင်းတွင် အဓိကအမျိုးအစား (၄) မျိုးရှိလေသည်။

၎င်းတို့မှာ- (၁) မိုးများ၍ရေကြီးခြင်း (Surface water floods)၊

(၂) တောင်ကျချောင်းရေများကြောင့် ရေကြီးမှုဖြစ်ခြင်း (Flash floods)၊

(၃) ကမ်းရိုးတန်းဒေသများတွင် ပင်လယ် ဒီရေမြင့်တက်ခြင်းကြောင့် ရေကြီးခြင်း။ (Coastal floods)၊

(၄) မုန်တိုင်းဒီလှိုင်းများ ရိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့်ရေကြီးခြင်း၊ ရေဖုံးလွှမ်းခြင်း။ (Storm surge) တို့ဖြစ်သည်။

သစ်တောသစ်ပင်များပြုန်းတီးခြင်း သည်လည်းရေကြီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အချက်အနေနှင့် အလေးပေးသင့်ပါသည်။

မိမိနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်တွင် သစ်ပင်များ နည်းပါးခြင်း၊ သစ်ပင်များခုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် မြေဆီလွှာသည် ရွာသွန်းလာသောမိုးရေများနှင့် ပြည့်လျှံလာသောရေများကို လုံလောက်စွာထိန်းချုပ်ရယူနိုင်မှုမရှိတော့သဖြင့် ရေကြီးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။





“
ရေကြီးမှုမဖြစ်ခင်မည်သည့်အရာတွေပြင်ဆင်ထားသင့်သနည်း။
”

မိမိတို့ နေထိုင်သည့်နေရာတွင် ရေကြီးခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်မည်ဟု သတင်းများရရှိခဲ့သော်လည်းကောင်း၊
ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင်ရှိနေပါက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များမှာ

- (၁) ကုန်းမြင့်များရှိရာ (သို့) အဆောက်အဦးအမြင့်များသို့ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခြင်း။
- (၂) မိုးလေဝသသတင်းနှင့် ရေကြီးနိုင်သည့်အခြေနေရှိမရှိ၊ ထိခိုက်နိုင်မှုအန္တရာယ်တို့ကို သိရှိနိုင်ရန် အတွက် သတင်းများအား နားစွင့်ခြင်း။
- (၃) အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်းများ၊ ဆေးဝါးများ၊ တစ်ကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများ၊ အစားအသောက် အခြောက်များ၊ ရေသန့် နှင့် အခြားလိုအပ်သောပစ္စည်းများအား စုစည်းပြင်ဆင်ထားခြင်း။
- (၄) နေအိမ်မှထွက်ခွာမီ လျှပ်စစ်မီးလုံခြုံရေးအတွက် ပြင်ဆင်ထားခဲ့ခြင်း။
- (၅) မြစ်ချောင်း ရေကြီးမှုကိုကာကွယ်ရန် ကမ်းနဖူးများဆောက်လုပ်ခြင်း၊ ရေထိန်းနံရံများဆောက်လုပ် ခြင်း။

“
ရေကြီးနေချိန်တွင် မလုပ်သင့်သောအချက်များ။
”

- (၁) တင်ကျန်နေသောရေများကိုသောက်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။ သောက်သုံးမိပါက ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်သည်။
- (၂) ရေကြီးချိန်တွင် လျှပ်စစ်စီးနိုင်သည့် အရာများ၊ ပါဝါကြိုး များ၊ ပလတ်ပေါက်များနှင့် ထိခြင်းကိုင်ခြင်းမပြုခြင်း။
- (၃) တင်ကျန်နေသောရေများတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ညစ်ညမ်း သောရေများ ပါဝင်နိုင်သဖြင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း။





“**ရေကြီးခြင်းဖြစ်ပွားပြီးသည့်နောက်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ။**”

- (၁) မိမိ၏နေအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေရန်နှင့် မြေအောင်းသတ္တဝါများ အန္တရာယ်မှကင်းဝေးစေရန် စတင်ပြုလုပ်ခြင်း။
- (၂) လမ်းများ၊ တံတားများ၊ ပျက်ဆီးသွားသောနေအိမ်များ အဆောက်အဦများကို ခိုင်ခံ့စွာပြန်လည်တည်ဆောက်မွမ်းမံခြင်း။
- (၃) မိမိသည် ရေဘေးအန္တရာယ်မှလွတ်မြောက်၍ ရေဘေးသင့်ခဲ့သော နေရာများထံသို့ သွားရောက်ကူညီလိုပါက လိုအပ်သောပစ္စည်းများစုဆောင်းပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း။
- (၄) တတ်နိုင်သောသူများမှာ မိမိတတ်နိုင်သည့်အပိုင်းမှဝင်ရောက်ကူညီပေးခြင်း။ (ဥပမာ- ငွေအား၊ လုပ်အား၊ သတင်းမှန်မျှဝေခြင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးပေးမှု။)
- (၅) ပို၍ တည်ငြိမ်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိသည့်အခါ သစ်ပင်များ ပြန်လည်စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် နောက်ဖြစ်လာမည့် ရေဘေးအန္တရာယ်တို့မှ ကာကွယ်နိုင်မည်။
- (၆) ရေကြီးထပ်မံဖြစ်လာသည့်အခါ တွင်ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးမှုနည်းပါးစေရန် တာဝန်ရှိ အဖွဲ့အစည်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များမှ အသိပညာပေးခြင်း။





◆ အနုစိချုပ်

မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရှမ်းပြည်နယ် တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့နယ် ရှိ အင်းလေးကန်ဒေသတစ်ဝှမ်းတွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းမှုနှင့် ဆည်မြောင်းဖောက်ချမှုကြောင့် စက်တင်ဘာ ၁၃ ရက်မှစ၍ ရေကြီးမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး ဒေသခံလူနေအခြေအနေအထား အိုးအိမ်ပျက်ဆီးခဲ့ရပါသည်။ ထိုအခြေအနေတွင် လူများလွတ်မြောက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိခဲ့ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များ အချိန်မီမရခဲ့ခြင်းနှင့် ရုတ်တရက် ရေကြီးခဲ့ခြင်းကြောင့် နှစ် ၃၀ အတွင်း အဆိုးရွားဆုံးရေကြီးမှုဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုရေကြီးမှုပြီးသည့်နောက် မတ်လ ၂၀၂၅ တွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သော ငလျင်ကြောင့်လည်း အင်းလေး ကျေးရွာ အတော်အများ ပျက်ဆီးပြီး လူသေဆုံးမှုများလည်းရှိခဲ့ပါသည်။ ရေမြုပ်ကာလပြီးသည့်နောက်တွင် အိမ်များအား ခိုင်ခံ့စွာပြန်လည်ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း နည်းပါးသည့်အိမ်များအထိအခိုက်များခဲ့ပါသည်။

ထိုကြောင့် ရေကြီးခြင်းအန္တရာယ်သည် ဖြစ်နေချိန်မှသာ အကာအကွယ်ယူနိုင်သည့် လွယ်ကူသော ကိစ္စမျိုးမဟုတ်သည့် အတွက် မိမိတို့အနေဖြင့် ပိုမို အန္တရာယ်ကင်းစေနိုင်ရန်အတွက် ရေမကြီးမီ ရေကြီးနေချိန် နှင့် ရေကြီးပြီးသည့်နောက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလတို့တွင် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ဤစာမှတစ်ဆင့်မျှစေလိုက်ရပါသည်။

 မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေကြီးမှုဒဏ်ကို ခံစားရနိုင်ခြေမြင့်မားသည့်မြို့များ။

မြန်မာနိုင်ငံ ကမ်းရိုးတန်းဒေသတစ်လျှောက်၊ ရခိုင်ကမ်းရိုးတန်း၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး တို့တွင် ပင်လယ်ရေ မြင့်တက်ခြင်း၊ မြစ်ရေလျှံမှု၊ မုန်တိုင်းများကြောင့် ရေကြီးမှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ညောင်ရွှေမြို့နှင့်အင်းလေးဒေသတစ်ဝိုက်တွင် ကန်ရေမြင့်တက်မှုနှင့်ဆည်မြောင်းရေဖောက်ချမှုတို့ကြောင့် ရေကြီးခြင်း ရေဖုံးလွှမ်းခြင်းဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

နေပြည်တော်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းနှင့် အခြားသော မြစ်၊ချောင်း၊ကန်များရှိရာ(သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာ မြို့များအနေဖြင့် အထူးဂရုပြုနေသင့်ပါသည်။ ရေကြီးခြင်းအန္တရာယ်၏နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော မြေပြိုမှုအန္တရာယ်ကိုလည်း မိမိနေထိုင်ရာဒေသနှင့် ဆက်လျဉ်း၍ ပြင်ဆင်ထားသင့်ပါသည်။





 ရေဘေးအန္တရာယ် (သို့မဟုတ်) အခြားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့လာပါက အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်ရန်

ညောင်ရွှေမြို့ ရေဘေးကယ်ဆယ်ရေး
09428310586 (ကိုစိုးမင်းလတ်)
09261932939 (ကိုသက်ပိုင်စိုး)
09428311563 (ကိုတိုးအောင်ရွှေ)

မန္တလေး
09402600033 (မဟာ - လူမှုကယ်ဆယ်ရေး မန္တလေး)
အမရပူရမြို့နယ် (02-4070713,02-4070996)
ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ် (02-5154974)
ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ် (02-4058056)
ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ် (02-4021087,02-4062718)
မဟာအောင်မြေမြို့နယ် (02-4076362)
အောင်မြေသာစံမြို့နယ်(02-4060200)
ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ် (02-4060738)



နေပြည်တော်
09420722222 (ရွှေပြည်တော်သို့ဆုံမှတ်ပရဟိတအသင်း)
09423671702 (ရွှေပြည်တော်သို့ဆုံမှတ်ပရဟိတအသင်း)
0673404666(လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန)
0673404777 (လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန)
09972755311
09420771405 (မိုးစေတနာ)
09404590001 (မိုးစေတနာ)
0943106850(တပ်ကုန်းရေဘေး)

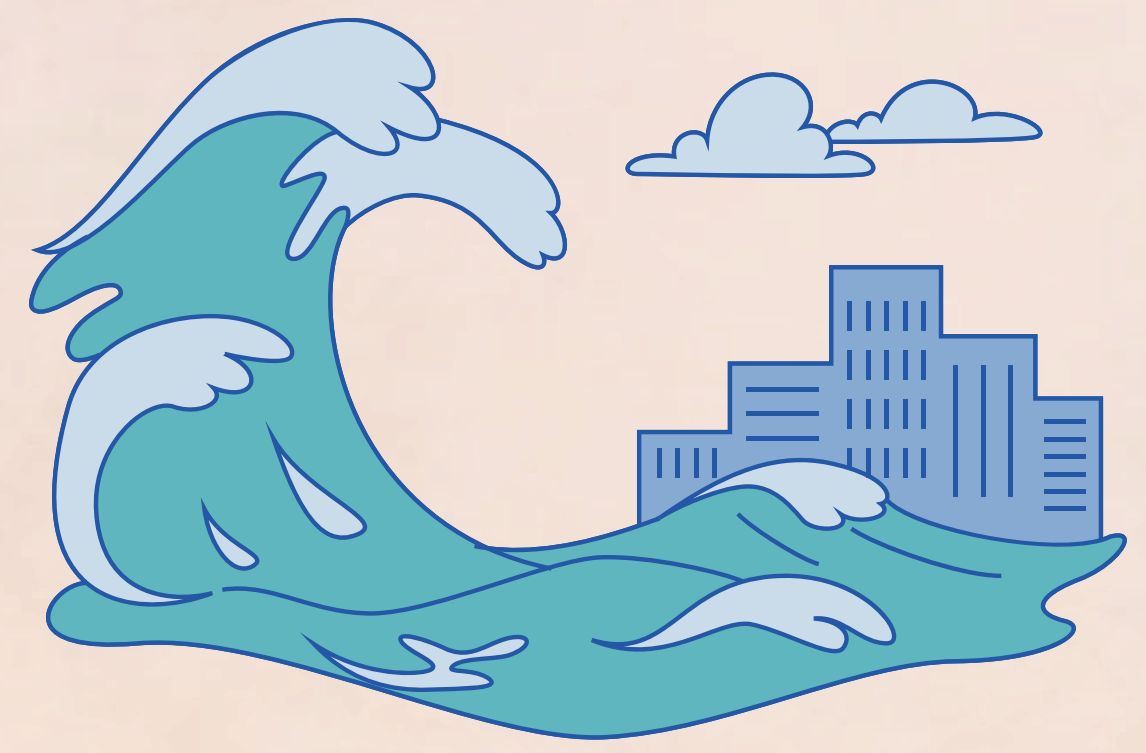


Flooding

Flooding in Myanmar Flooding is one of the natural disasters, being one of the forms of natural hazards. In Myanmar, during the year 2024, flooding was experienced in many regions, leading to the destruction of homes and significant losses. Flooding is defined as the occurrence of water entering normally dry land areas and remaining stagnant.

There are four main types of flooding:

- (1) Surface water floods caused by heavy rainfall.
- (2) Flash floods caused by water rushing down from mountains.
- (3) Coastal floods caused by sea level rise in coastal areas.
- (4) Storm surge flooding caused by the impact of storm waves, resulting in water inundation.



Deforestation is also a major contributing factor to flooding and should be given serious attention. In areas where tree coverage is sparse, or trees have been cut down, the soil loses its capacity to absorb and control incoming rainwater and overflowing water, thereby causing floods

!! *Before flooding*

When there is information or news indicating that flooding might occur in your area, or if the situation seems imminent, the actions to take include:

- (1) Relocating to higher grounds or taller buildings.
- (2) Paying close attention to weather forecasts and flood alerts to be aware of potential risks.
- (3) Preparing and gathering essential documents, medications, personal items, dried food, clean drinking water, and other necessary supplies.
- (4) Ensuring the safety of electrical systems before leaving your home.
- (5) Constructing embankments and flood walls to prevent river flooding.



!! *During the time of flooding*

- (1) Avoid drinking or using stagnant water. Consuming such water may cause diarrhea and other illnesses.
- (2) Avoid touching or handling electrical equipment, power lines, or outlets during floods.
- (3) Protect yourself from direct contact with floodwaters, as they may contain chemicals and contaminated substances.

Rebuilding After the Storm



After the flood has subsided, necessary actions include:

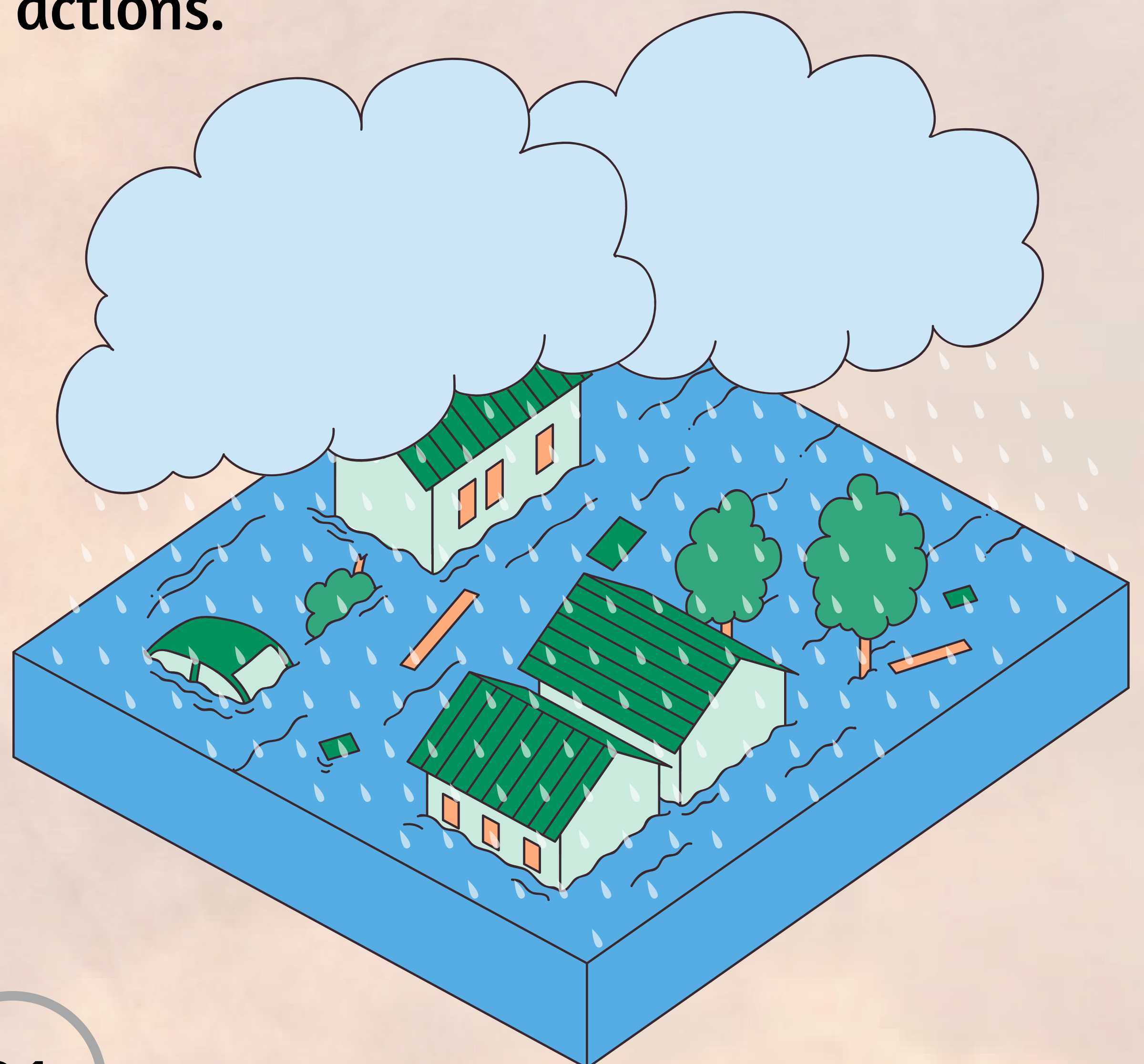
- (1) Cleaning and sanitizing your home and surroundings, and protecting yourself from underground creatures and hazards.
- (2) Repairing and reconstructing damaged roads, bridges, homes, and buildings in a sturdy manner.
- (3) If wishing to help the affected areas, gather necessary supplies and cooperate with trusted organizations.
- (4) Those who are able can provide assistance in any form they can, such as financial support, labor, sharing accurate information, and providing emotional support.
- (5) Once the situation has stabilized, replanting trees to prevent future floods and mitigate disaster risks.
- (6) Raising awareness and providing knowledge to organizations and individuals to minimize damage in case of future floods.



Summary

In Myanmar, in the southern part of Shan State, around the Inle Lake area in Nyaung Shwe Township, in September 2024, heavy rainfall and the collapse of dams and irrigation systems led to flooding starting from September 13, causing significant destruction of homes in the region. Although many people managed to escape safely, the lack of preparedness, failure to receive timely information, and the sudden nature of the flood made it the worst flooding event in the last 30 years. After this flooding event, in March 2025, an earthquake occurred, further destroying many villages around Inle, resulting in casualties. After the flooding period, only a few houses were rebuilt sturdily, and many remained vulnerable.

Therefore, the danger of flooding is not something that can be easily prevented only at the time of occurrence. To reduce the risks and impacts, it is essential to prepare and act accordingly before, during, and after flooding, and this document shares the necessary information for such actions.





 *In case of flood or other natural disasters, you may contact the following phone number list that relates to your location.*

Nyaung Shwe Flood Relief

09428310586 (Ko Soe Min Lat)

09261932939 (Ko Thet Paing Soe)

09428311563 (Ko Toe Aung Shwe)

Mandalay

09402600033 (Maharashtra Social Relief Mandalay)

Amarapura Township (02-4070713,02-4070996)

Pyigyi Tagun Township (02-5154974)

Patheingyi Township (02-4058056)

Chanmyathasi Township (02-4021087,02-4062718)

Mahar Aung Myay Township (02-4076362)

Aung Myay Thar San Township (02-4060200)

Chan Aye Thar San Township (02-4060738)



Nay Pyi Taw

09420722222 (Shwe Pyi Taw To Sone Nt Charitable Association)

09423671702 (Shwe Pyi Taw To Sone Nt Charitable Association)

0673404666 (Ministry of Social Welfare, Relief and Resettlement)

0673404777 (Ministry of Social Welfare, Relief and Resettlement)

09972755311

09420771405 (Moe Saetna)

09404590001 (Moe Saetna)

0943106850 (Tat Kone Flood Relief)



သဘာဝဘေးအန္တရာယ် (၃) မုန်တိုင်း



“ မုန်တိုင်းမဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သောအချက်များ။

- (၁) တိကျမှန်ကန်သောသတင်းဌာနများမှ မုန်တိုင်းနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို နားစွင့်ထားပြီး သတိဝီရိယဖြင့် နေထိုင်ရမည်။
- (၂) မိမိနေထိုင်သော အဆောက်အအုံ ကြံ့ခိုင်မှုကို စစ်ဆေးခြင်း (ဥပမာ ကွဲနိုင်ခြေရှိသော ပြတင်းပေါက်မှန်များ၊ တံခါးမှန်များကို ခိုင်ခံ့မှုရှိသောမှန်အသစ် ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ထားခြင်း) ကိုပြုလုပ်ထားသင့်သည်။
- (၃) အန္တရာယ်ရှိသော၊ ပြုလဲနိုင်သောသစ်ပင် အကိုင်းအခက်များကို ကြိုတင်ခုတ်လှဲထားသင့်သည်။
- (၄) အိမ်ပြင်ပတွင်ထားတတ်သည့် တိုလီမိုလီ ပစ္စည်းများကို အိမ်အတွင်းသို့ သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။ အကြောင်းမူကား လေပွေ များသက်ရောက်ပါက လေပြင်းများနှင့်ရောပါသွားပြီး မိမိနေအိမ် (သို့မဟုတ်) တခြားနေအိမ် အဆောက်အအုံများကို ထိခိုက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- (၅) ဒီရေတက်လာနိုင်မှုအခြေအနေနှင့် ရေစီးလမ်းကြောင်းများကို စစ်ဆေးထားသင့်သည်။ မိမိနေအိမ်နှင့် မြစ်အကွာအဝေး တိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်း၊ ဆည်တာတမံများနှင့် အောက်ဘက်တွင် နေထိုင်သူများအတွက် ဆည်တာတမံများ၏ ကြံ့ခိုင်မှု စစ်ဆေးခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။ အတတ်နိုင်ဆုံး မုန်တိုင်းလမ်းကြောင်းမှ လွတ်ကင်းသော နေရာ ဒေသသို့ ခေတ္တပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက တောင်ကုန်းမြင့်နှင့် မုန်တိုင်းဘေးလွတ်နိုင်သော အဆောက်အအုံများ (မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ပြန်တွေ့နိုင်သော စုရပ်နေရာ) ကို ရှာဖွေသိရှိထားရမည်။
- (၆) မိမိ အရေးပေါ်ပြေးရမည့်လမ်းကြောင်းများကို မိသားစုနှင့်အတူ တိုင်ပင်ထားရမည်။ မိမိ မိသားစုဝင်များတွင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများ ရှိပါက သူတို့အတွက် လိုအပ်သည်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။ မိမိရပ်ရွာတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများရှိပါက လိုအပ်သည်များကို သွားရောက်ကူညီပေးသင့်သည်။
- (၇) အရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းများကို တစ်စုတစ်စည်းတည်း ထည့်ထားသော အရေးပေါ်အိတ် ပြင်ဆင်ထားရမည်။ မိသားစုဝင်အားလုံးကိုလည်း အရေးပေါ်အိတ်ထားသည့်နေရာကို အသိပေးထားရန် လိုအပ်သည်။



“**အရေးပေါ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်သင့်သောပစ္စည်းစာရင်း**”

- နိုင်ငံသားစီစစ်ရေးကတ်ပြား၊ **Smart card**၊ အရေးကြီး စာရွက်စာတမ်း (ဥပမာ - အိမ်ဂရမ်၊ သန်းခေါင်စာရင်း) ငွေသားအနည်းငယ်။
- သောက်သုံးရေ (အနည်းဆုံး ၁ လီတာ)၊ **Ready Made** အသင့်စားရလွယ်တဲ့ စည်သွပ်ဘူးတွေ၊ **Biscuit** လို သယ်ရလွယ်၊ အထားခံသော မုန့်ခြောက်များ။
- ပိုးသတ်ဆေး၊ ပလတ်စတာ၊ ပတ်တီး၊ အနာလိမ်းဆေးစသည်အားဖြင့် အရေးပေါ်လိုအပ်သည့် ဆေး၊ ရေသန့်နိုင်ရန်အတွက် ကလိုရင်းဆေးပြား မိမိကျန်းမာရေးအတွက် အမြဲသောက်ရသော ဆေးအနည်းငယ်၊ တစ်ခါသုံး **Mask**၊ **Hand sanitizer** ထည့်ထားသော **First Aid Kit**။
- ဓာတ်မီး၊အားအပြည့်သွင်းထားသော **Power Bank** ၊ **Phone Charger** အားသွင်းကြိုး ဘက်ထရီသုံး **Radio** ။
- အဝတ်အစား တစ်စုံစာ၊ ထီး၊ မိုးကာအင်္ကျီ၊ တစ်ရှူးစက္ကူတစ်ထုပ်။

တစ်အိမ်လုံးအတွက် အိတ်တစ်အိတ်မဟုတ်ဘဲ လူတစ်ယောက်စီ တစ်အိတ်စီ သီးသန့်ပြင် ထားပါ။ မိသားစုကိုယ်တိုင်အပြင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများ ရှိပါက သူတို့အတွက်လည်း သန့်ရှင်း ရေး၊ အစားအစာအတွက် ပြင်ဆင်ထည့်စဉ်းစားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာ **Expiry /** ဘက်ထရီ သက်တမ်းကို နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) လေးရက်တစ်ကြိမ် ပြန်စစ်ကြည့်သင့် ပါသည်။





“ မုန်တိုင်းဖြစ်နေစဉ်အတွင်း လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချက်များ

- မိုးလေဝသသတင်းများ၊ ကြိုတင်သတိပေးချက်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီသိရှိနေရန် လိုအပ်ပါသည်။
- လုံခြုံသော မုန်တိုင်းဒဏ်ခံနိုင်သော မိသားစုဝင်အချင်းချင်း ပြန်တွေ့နိုင်သော စုရပ်နေရာတွင် နေပါ။
- ပြတင်းပေါက် နှင့် တံခါးများကို လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားပြီး ၎င်းတို့နှင့် ဝေးသောနေရာတွင် နေပါ။
- ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင်ရောက်နေပါက အခန်းကျယ်များဖြစ်သော မုန့်ဈေးတန်း၊ Hall ခန်း စသည့် အခန်းများတွင် မနေသင့်ပါ။
- ရေတက်လာခဲ့ပါက အဆောက်အဦ၏ အမြင့်ဆုံးအထပ်ကို တက်ရမည်။
- မော်တော်ကား၊ သင်္ဘော များထဲတွင် ရောက်ရှိနေပါက နေမြဲ နေရာတွင်သာ နေသင့်သည်။
- သစ်ပင်အောက်တွင် နေခြင်း မိုးကြိုးပစ်ခံနိုင်ရခြေ မြင့်သည့်အတွက် သစ်ပင်များ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားတိုင်များ နှင့် ဝေးဝေးနေရာတွင် နေပါ။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အထူးဂရုပြု၍ ကိုင်တွယ်ပါ။
- မြွေအန္တရာယ်ကို ဂရုပြုပါ။





“ မုန်တိုင်းဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သောအချက်များ။ ”



- မိမိနေအိမ်၏ ကြံ့ခိုင်မှု၊ သန့်ရှင်းမှုကို ဦးစွာ စစ်ဆေးရမည်။ မိမိ နေအိမ်အနီးအနားတွင် မြေများ ခိုအောင်းနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ ဂရုပြုပါ။
- တိရစ္ဆာန်များမှ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို အထူးဂရုပြုပါ။
- ရေလွှမ်းစဉ်က ကျန်ခဲ့သော အစားအသောက်များကို စွန့်ပစ်ပါ။
- အိမ်အနီးအနားကို ပိုးသတ်ရာတွင် (၂၅~၃၅) ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သော အစွန်းချွတ် (ကယ်ဆီယမ် ဟိုက်ပို ကလိုရိုက်)ကို ထမင်းစားဇွန်း (၁~၂ ဇွန်း) ရေတစ်လီတာဖြင့် သမအောင်ရောစပ်ပါ။ ထို ရောစပ်ထားသောရေတစ်လီတာကို ရေကိုးလီတာထဲသို့ ရောစပ်ကာ မိနစ်သုံးဆယ် စောင့်ပြီးမှ ညစ်ပတ်နေသော မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်နိုင်ပါသည်။
- သဘာဝဘေးတွင် ရေသည် အလွယ်တကူ ညစ်ညမ်းနိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။
- ရေတွင်းများကို စစ်ဆေးရမည်။ ညစ်ညမ်းနေသော ရေကန်၊ ရေအိုင်၊ မြစ်၊ ချောင်းများ အတွင်းသို့ လူ၊ တိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ရာတွင် ပထမဦးစားပေးအနေဖြင့် သန့်ရှင်းသောအိမ်သာများကို အသုံးပြု သင့်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက အရေးပေါ်တွင်းတူအိမ်သာများ၊ ရွှေ့လျားအိမ်သာများနှင့် ယင်လုံ အိမ်သာများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ မစင်သည့် မြေအောက်ရေ သို့မဟုတ်
- မြေပေါ်ရေကို မညစ်ညမ်းစေသင့်ပါ။ အညစ်အကြေးများကို ရောဂါပိုးသတ်ဆောင်နိုင်သော ယင်ကောင်များ၊ ကြွက်များ မထိတွေ့နိုင်အောင် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။
- မိမိအရေပြားကို ညစ်ညမ်းနေသောရေများနှင့်ထိတွေ့ပြီးပါက ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် alcohol wipes နှင့် ဆေးကြောရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သောက်သုံးရန်၊ ရေချိုးရန် အတွက် ရေကို ကျိုချက်ရာတွင် ၁၀၀ ဒီဂရီ အပူချိန်ဖြင့် မိနစ် ၂၀ ခန့် ပွက်ပွက်ဆူအောင် ကျိုချက်ရမည်။





CI ခေါင်းစဉ်ခွဲ (က) ကလိုရင်းအသုံးပြုပုံ

- သောက်သုံးရေအတွက် ကလိုရင်းဆေးပြားခတ်ရာတွင် ရေတစ်လီတာတွင် ကလိုရင်း ၁ မီလီဂရမ် အကြမ်းအားဖြင့် ရောဖျော်စပ်ပြီး မိနစ် ၃၀ စောင့်ပြီး အသင့်သောက်သုံးနိုင်သည်။ အချို့ ကလိုရင်းဆေးပြားများတွင် မြန်မာဘာသာဖြင့် လမ်းညွှန်ဖျော်စပ်နည်းများအတိုင်း လိုက်နာဖျော်စပ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အိမ်သုံးကလိုရင်းရည် (၅-၆ ရာခိုင်နှုန်း ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိတ်)ကို ရေသန့်စင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ညစ်ပတ်နေသောရေဖြစ်ပါက စကာဖြင့် ဦးစွာစစ်ထုတ်ပါ။
- ရေတစ်ဂါလံလျှင် ကလိုရင်း (၈)စက် ထည့်ပါ။ ထို့နောက် မိနစ် ၃၀ စောင့်ပြီးလျှင် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- ကလိုရင်းသည် အနံ့မပါသော ကလိုရင်းဖြစ်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။ ကလိုရင်းခတ်ပြီးသောရေတွင် ကလိုရင်းပမာဏသည် ၁လီတာလျှင် ၀.၂-၀.၅ မီလီဂရမ် ကျန်ရှိမှသာ အသုံးပြုရမည်။





ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလ



- မုန်တိုင်းဘေးလွှတ်ရာဒေသမှ မိမိနေထိုင်ရာ ဇာတိသို့ ပြန်လာလိုပါက သက်ဆိုင်ရာမိုးလေဝသ အဖွဲ့အစည်းများ၏ထုတ်ပြန်ချက်ကို စောင့်ကြည့်ပါ။ မုန်တိုင်း၏နောက်ဆက်တွဲများဖြစ်သည့် ရေကြီးခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် မပေါ့ဆဘဲ မိုးလေဝသ သတင်းကို သတိမူ၍ နားထောင်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ NGO အဖွဲ့များထံမှ လိုအပ်သည့် အကူအညီကို တောင်းခံပါ။ သူတို့၏ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။
- မုန်တိုင်းဘေးသင့်ပြည်သူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုကို ဦးစားပေးရမည်။ မုန်တိုင်းအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ကူညီနေသူများ၊ လေ့ကျင့်ထားသော လူသားချင်းစာနာရေးအဖွဲ့ဝင်များ၊ ကျန်မာရေးဝန်ထမ်းများမှ ထိုသူတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် “ဘယ်လို ခံစားနေရပါသလဲ၊ အခုချိန်မှာ ဘာတွေ လိုအပ်နေပါသလဲ” စသည့် ဖြေရန်လွယ်ကူသောမေးခွန်းများကို မေးပါ။
- သူတို့ပြောဆိုသည်ကို ပြန်လည် နားထောင်ရာတွင်လည်း စကားဝင်ဖြတ်ပြောခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ဘဲ စိတ်ဝင်တစားဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးသင့်ပါသည်။
- အနာဂတ်အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများကို မျှော်လင့်ချက်ရှိသေးကြောင်း စိတ်ခွန်အားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ မုန်တိုင်းဘေးသင့်ပြည်သူများကို သူတို့ဆွေမျိုး၊ မိသားစုဝင်၊ ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေများနှင့်ဆက်သွယ်ရန် အားပေးအကြံပြုသင့်ပါသည်။





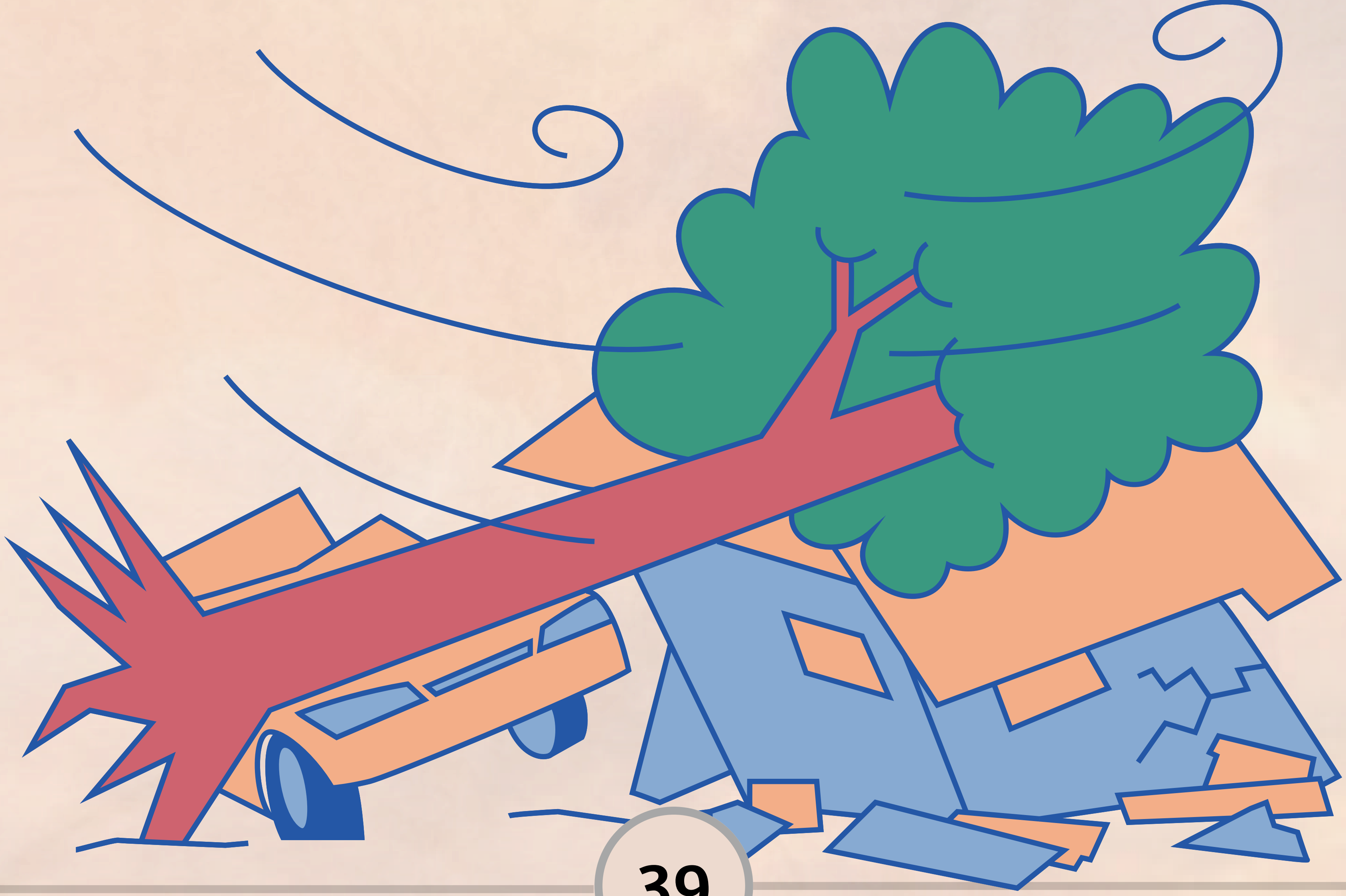
“ မုန်တိုင်းအတွင်း၊ ပတ်သက်ပြီး အထူးဂရုပြုသင့်သောဒေသများ



မုန်တိုင်းအန္တရာယ်များသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနောက်ကမ်းရိုးတန်းများ တည်ရှိရာ ဘင်္ဂလား ပင်လယ်အော်တွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ ရခိုင်ပြည်နယ် (စစ်တွေ၊ ကျောက်ဖြူ)၊ ဒေသ များသည် ဆိုက်လလုန်း မုန်တိုင်း ကျရောက်နိုင်မှုအများဆုံးဖြစ်သည်။ ဧရာဝတီမြစ်ဝကျွန်းပေါ် ဒေသနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ တောင်ဘက် ကမ်းရိုးတန်းဒေသများဖြစ်သည့် မွန်ပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ် နှင့် တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် မုန်တိုင်းသည် Saffir-Simpson မုန်တိုင်းအင်အားစကေး တွင် အဆင့် (၅) ထိရှိနိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။ (OCHA, ၂၀၁၁)

◆ အနှစ်ချုပ်

အချုပ်ဆိုရသော် မုန်တိုင်းသည် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်သည်မှာ အဆိုးထဲက အကောင်းဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မုန်တိုင်းဝင်သည့်အချိန်မှာ များသောအားဖြင့် မိုးဦးကာလနှင့် မိုးနှောင်းကာလဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကာလများတွင် မိုးလေဝသသတင်းများကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်သည်များကို ဦးစားပေးပြင်ဆင်သင့်ပါသည်။





မုန်တိုင်းအတွင်းပတ်သက်ပြီး အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများ

မြန်မာနိုင်ငံ မီးသတ်ဦးစီးဌာန (MFSD)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: ၁၉၁
 +၉၅ ၁ ၂၅၂၀၁၁ (ရန်ကုန်မြို့မမီးသတ်စခန်း)
 +၉၅ ၁ ၂၅၂၀၂၂ (ရန်ကုန်မြို့မမီးသတ်စခန်း)
 +၉၅ ၂ ၄၀၆၀၇၃၉ (မန္တလေးမီးသတ်ဌာန)
 ဝဘ်ဆိုဒ် - fsd.gov.mm
 ဖုတ်ဘွတ် - Myanmar Fire Services Department(MFSD)
 ရဲတပ်ဖွဲ့ ဖုန်းခေါ်ရန်: - ၁၉၉
 လူနာတင်ယာဉ် ဖုန်းခေါ်ရန်: ၁၉၂
 +၉၅ ၁ ၈၂၅၁၈၇၇
 +၉၅ ၁ ၈၂၅၆၁၁၂

မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန (DMH)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၆၇ ၄၁၁၂၅၂ (၂၄နာရီ / ၇ရက် ဖုန်းလက်ခံ)
 ဝဘ်ဆိုဒ် - moezala.gov.mm
 ဖုတ်ဘွတ် - မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

ကူးစက်ရောဂါကု ဆေးရုံ (ဝေဘာဂီ)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၉၆၉၀၁၁၈
 ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၈၅၅၀၆၈၄
 +၉၅ ၁ ၈၅၅၀၆၈၅

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း (MRCS)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅၆၇၃၄၁၉၀၄၁ (နေပြည်တော်)
 +၉၅၆၇၃၄၁၉၀၄၆ (နေပြည်တော်)
 +၉၅ ၁ ၃၉၂၀၂၈ (ရန်ကုန်)
 +၉၅ ၁ ၃၉၂၀၂၉ (ရန်ကုန်)
 +၉၅ ၁ ၃၉၂၀၃၀ (ရန်ကုန်)
 ဝဘ်ဆိုဒ်: redcross.org.mm
 ဖုတ်ဘွတ်: Myanmar Red Cross Society

ရန်ကုန် အနောက်ပိုင်း ဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၂၂၂၈၆၀
 +၉၅ ၁ ၂၂၂၈၆၁

ဗဟိုအမျိုးသမီးဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၂၂၂၈၁၁
 +၉၅ ၁ ၂၂၂၈၀၄

ရန်ကုန်အရှေ့ပိုင်းဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၂၉၂၈၃၅
 +၉၅ ၁ ၂၉၂၈၃၆

အလုပ်သမားဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၅၅၄၃၁၉
 ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ခုတင် (၁၀၀၀)
 (နေပြည်တော်)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၆၇ ၃၄၂၀၆၈၃
 +၉၅ ၆၇ ၃၄၂၀၀၉၆

နိုင်ငံတကာကြက်ခြေနီ အသင်း (IFRC)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၃၈၃၆၈၂ (ရန်ကုန်)
 +၉၅ ၉ ၄၂၀၁၀၄၀၁၀
 (Ms. Nadia Khoury, ဌာနမှူး)

အထွေထွေရောဂါကု ဆေးရုံ (မြောက်ဥက္ကလာပ)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၆၉၉၄၂၂

အောက်ပါမြန်မာ့မီဒီယာနှင့်လူမှုမီဒီယာများအား ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုပါ။

- UNDP Myanmar
- United Nations OCHA Myanmar

ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၈၂၅၆၁၁၂

ရန်ကုန်ကလေးဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၂၂၂၈၀၇
 +၉၅ ၁ ၂၂၂၈၀၉

အထွေထွေရောဂါကု ဆေးရုံသစ်ကြီး (ရန်ကုန်)
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၃၈၄၄၉၃
 +၉၅ ၁ ၃၈၄၄၉၄

ဇီဝိတဒါန သံဃာ ဆေးရုံ
 ဖုန်းခေါ်ရန်: +၉၅ ၁ ၅၄၁၇၉၅
 +၉၅ ၁ ၅၄၅၇၈၂





Storms



!! Before disaster

- Keep ourselves informed and up to date with news and weather forecasts related to storms by following credible news stations. Inspecting the durability of the building (For example ;
- replacing potentially fragile glass windows or glass doors with stronger, more durable glass.) should be done.
- The trees or branches which have the dangerous possibility of breaking ought to be cut down beforehand.
- The lightweight items that are usually kept outside the house should be brought indoors. They can be carried by the wind and potentially cause damage to your own home or other nearby buildings because of the strong winds.
- It is important to assess the current risk of potential flooding and check water flow paths. This includes checking the distance between your home and nearby rivers.
- For those living downstream, evaluating the structural integrity of dams and reservoirs should be done.
- If possible, you should temporarily relocate to an area that is safe from the predicted pathway of the storm.
- Alternatively, search for nearby safe gathering places where family can reunite such as elevated or storm-resistant buildings. It is advisable to plan and discuss emergency evacuation routes with your family.
- If there are family members with disabilities or chronic illness, make sure to consider and prepare for their specific needs and help.
- In addition, give helping hands to elderly people in your community who may require extra support.
- An emergency bag which contains all important documents should be prepared. All family members should be informed and aware about where this emergency bag is kept.



!! *List of Items to Include in an Emergency Bag*

- National Registration Card, Smart Card, and important documents (e.g., land ownership certificate, household registration list), a small amount of cash
- Drinking water (at least 1 liter), Ready-to-eat canned food, biscuits, or non-perishable snacks
- A First Aid Kit which include insect repellent, plasters, bandages, ointments, other essential medicine, water purification tablets (chlorine), a small supply of personal medications and disposable face masks, hand sanitizer
- Flashlight, fully charged power bank, phone charger, and charging cable battery-powered radio
- One set of clothing, umbrella, raincoat, and a pack of tissues

It is important to note that we should prepare an emergency bag per person.

We should not prepare just one for the whole family. If you have pets, their foods and hygiene products must be included. Every 2–4 days, check the expiry dates of food and the battery lifespan of devices.





!! *During disaster*

- Stay informed and keep up with up-to-date weather reports and early warning alerts.
- Stay in a safe, storm-resistant shelter where family members can reunite.
- We must keep doors and windows securely shut and stay away from them.
- If you are at school or workplace, avoid large open areas such as auditoriums or halls. When flooding occurs, move to the highest floor of the building.
- If you are in a car or boat, stay in place without attempting to move around.
- Avoid staying under trees because lightning strikes are more likely to occur there.
- Stay away from electric poles and electrical devices.
- It is important to handle them with extra care.
- Be aware of the risk of snake bites.



!! *After disaster*

- Firstly, the structural integrity and cleanliness of your home must be inspected.
- Be cautious of potential snake shelters near your house.
- Be alert to diseases that may spread from animals. Discard and throw away leftover food that may have been contaminated during the flood.
- In order to disinfect areas around the house, thoroughly mix 1–2 tablespoons of calcium hypochlorite (containing 25–35%) in one liter of water. Then, mix that one liter with 9 liters of water and wait 30 minutes before disinfecting dirty surfaces.

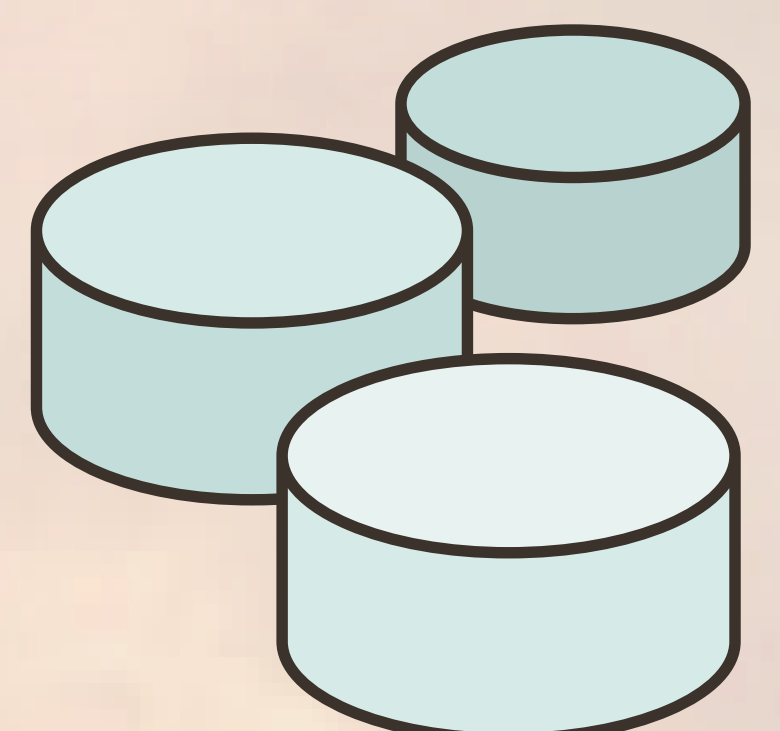


- It is important to note that water can easily become contaminated after natural disasters. Thus, inspect wells and water sources. Both people and animals must avoid entering polluted ponds, lakes, rivers, or streams. After coming into contact with dirty contaminated water, wash your skin thoroughly with soap or use alcohol wipes.
- **For drinking or bathing, boil water at 100°C for at least 20 minutes.**



!! Chlorine's Usage

- For drinking water, dissolve 1 mg of chlorine in 1 liter of water and wait 30 minutes before use. Some chlorine tablets come with mixing instructions in Burmese. And follow them as directed. In addition, household chlorine solutions (5–6% sodium hypochlorite) can also be used to purify water. Filter the dirty water first through a cloth.
- Add 8 drops of chlorine per one gallon of water. Then, use the water after waiting for 30 minutes. Chlorine without a strong odor is preferable for use. Chlorinated water should contain 0.2–0.5 mg of chlorine per liter before use.
- For proper waste disposal, use clean toilets as a first priority. If not possible, use emergency pit latrines, mobile toilets, or fly-proof toilets. Waste should not contaminate underground or surface water sources. In order to control the spread of animal-borne diseases, prevent flies and rats from coming into contact with human waste.





Recovery

If you plan to return to your native hometown after evacuating a storm-affected area, follow official announcements from meteorological organizations and local authorities. It must be noted that there are post-storm effects such as flooding and heavy rainfall. Therefore, monitor weather updates carefully and do not take them lightly. Seek help from relevant rescue agencies or NGOs. And follow their instructions.

Prioritize the emotional and mental well-being of those affected by the storm. People assisting in storm/cyclone recovery such as well-trained humanitarian volunteers and healthcare workers should ask the storm victims simple, open questions which may include “How are you feeling?” and “What do you need right now?” to help them feel calm and supported. Make sure to listen to their words with full attention and respect. It is important to not interrupt them. Encourage and provide hope for those experiencing mental distress about their future. Help and give any necessary support to affected individuals to reconnect with their relatives, family members, or trusted friends.





Storm prone location

Cyclone hazards usually originate over the Bay of Bengal on the western coasts of the country. Tropical storm risks are indeed highest in the Rakhine State (Sittwe, Kyaukphyu). Ayeyarwady delta region, and other southern coastal states; Mon State Kayin State, Tanintharyi region which may be affected by events measuring as high as five on the Saffir-Simpson storm intensity scale (OCHA, 2011).

Summary

Storms are among the few natural disasters that can be predicted in advance, which is the silver lining in this case. In Myanmar, storms typically occur during the early and late monsoon seasons, mid-April to mid-May and October to November, respectively (Department of Meteorology and Hydrology, 2019). Therefore, it is important to pay close attention to weather reports during those periods. And prioritize preparations for potential impact.





Emergency contact numbers during Storm

Myanmar Fire Services Department (MFSD)

Dial: 191

+95 1 252011 (Yangon's Central Fire Station)

+95 1 252022 (Yangon's Central Fire Station)

+95 2 4060739 (Mandalay's Fire Department)

Website: fsd.gov.mm

Social: Myanmar Fire Services Department(MFSD)

Police Dial: **199**

Ambulance Dial: **192**

+95 1 8251877

+95 1 8256112

Department of Meteorology & Hydrology

(DMH)

Dial: +95 67 411252 (24/7 Hotline)

Website: moezala.gov.mm

Social: မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

Yangon General Hospital

Dial: +95 1 8256115

New Yangon General Hospital

Dial: +95 1 384493

+95 1 545782

Myanmar Red Cross Society (MRCS)

Dial: +95673419041(Nay Pyi Taw)

+95673419046 (Nay Pyi Taw)

+95 1 392028 (Yangon)

+95 1 392029 (Yangon)

+95 1 392030 (Yangon)

Website: redcross.org.mm.

Social: Myanmar Red Cross Society

Waibargi hospital

Yankin Children's hospital

West Yangon hospital

East Yangon hospital

Jivitadana Sangha Hospital

Yangon Central Women's Hospital

North Okkalapa General Hospital

Yangon Children's Hospital

Yangon Workers' Hospital

Defence Services General Hospital (1000-bed)

Dial: +95 1 384493

+95 1 545782

International Red Cross / Red Crescent

(IFRC)

Dial: +95 1 383682 (Yangon)

+95 9 420104010 (Ms. Nadia Khoury,

Head of Country Office)

Stay tuned to Myanmar media and social media for announcements.

[UNDP Myanmar](#)

[United Nations OCHA Myanmar](#)





သဘာဝဘေးအန္တရာယ် (၄) တောမီးလောင်ခြင်း

တောမီးလောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ

တောမီးလောင်ခြင်းသည် သစ်တောများအတွင်း မျှော်လင့်မထားသော ရုတ်တရက် မီးတောက်လောင်မှု ဖြစ်ပြီး ကျေးလက်ဒေသများ၊ အပူပိုင်းဒေသများတွင် ပို၍ အဖြစ်များသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တောမီးသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ လူသားများ၏ နေထိုင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ရှင်သန်နေထိုင်မှုများကို များစွာ ထိခိုက်ပြောင်းလဲစေနိုင်သောကြောင့် ကာကွယ် လေ့လာ၊ သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

တောမီးလောင်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းအရင်းများ



တောမီးလောင်ခြင်းသည် သဘာဝဘေးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူသားတို့၏ ပေါ့ဆမှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်သော မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ အပူချိန်လွန်ကဲခြင်း၊ မိုးခေါင်ခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်း များကြောင့် တောမီးလောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ မိုးကြိုးသည် တောအတွင်း ရှိ သစ်ပင်များ၊ သစ်ကိုင်းများကို ပစ်ခတ်မိ၍ မီးစတင်လောင်ကျွမ်းနိုင်ပြီး မိုးရွာသွန်းမှုမရှိဘဲ မိုးကြိုးပစ်သည်များသာ ရှိ သောအခါမျိုးတွင် ပို၍ တောမီးလောင်စေတတ်ပါသည်။

အပူချိန်မြင့်မားပြီး မိုးရွာသွန်းမှု မရှိသောကြောင့် သစ်ပင်၊ သစ်ကိုင်းများသည် စိုစွတ်မှုခမ်းခြောက်ပြီး ပို၍ ခြောက်သွေ့လာကာ မီးလောင်မှု ဖြစ်ပေါ်ရန်လွယ်ကူစေပါသည်။ ငလျင်လှုပ်ပြီးသောအခါမျိုးတွင်လည်း မြေအောက် အတွင်းရှိပိုက်လိုင်းများ ပေါက်ကွဲ၍ မီးလောင်စေပြီး ၎င်းမီးသည် တောတွင်းသို့ ဖြန့်ကျက်စေနိုင်ပါသည်။ အား ပြင်းသောငလျင်များကြောင့် လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုး၊ဓာတ်တိုင်များ ကျိုးပဲ့ ပျက်စီးတတ်ပြီး တောအနီးတွင် လျှပ်စစ်ကြိုး များရှိပါက မီးလောင်စေနိုင်ပါသည်။

သစ်ပင်ကြီးများပြိုလဲ၍ မီးကူးစေနိုင်သော ဓာတ်ကြိုးများကြား ရောက်လျှင်လည်း မီးလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ လူသားများ၏ အမှတ်တမဲ့ ဆင်ခြင်မှုမရှိသောလုပ်ရပ်များကြောင့်လည်း တောမီးများ ဖြစ်ပေါ်နေလျက်ရှိပါသည်။ တောတွင်း၌ စခန်းတို့ ချသူများသည် ဆေးလိပ်တိုစများကို မဆင်မခြင်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ သေချာစွာမသိမ်းဆည်းဘဲ လွယ်လင့်တကူမီးရှို့ခြင်း၊ မီးလှုံခြင်း၊ ထမင်းချက်ရာတွင် ပေါ့ဆမှုများကြောင့် တောမီးများ ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။ တောမီးလောင်မှု အဖြစ်ပွားဆုံးနိုင်ငံ ဖြစ်သော အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် တောမီးလောင်ခြင်း အကြောင်းရင်းများမှ ရှစ်ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်း ခန့်မှာ လူသားများကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရပါသည်။

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေကာမူ တောမီးလောင်မှုဖြစ်စဉ်များတွင် လောင်စာ၊ အပူ၊ အောက်ဆီဂျင် (Wildfire Triangle) ပါဝင်နေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုသော် လောင်စာဖြစ်သော သစ်ရွက်များတွင် hydrocarbon- based organic ပစ္စည်းများ ပါရှိနေပြီး အပူရရှိ၍ flash point သို့ ရောက်သောအခါတွင် ၎င်းသစ် ရွက်များမှ hydrocarbon ဓာတ်ငွေ့များထွက်လာပါသည်။ Hydrocarbon များသည် လေထဲတွင်ရှိနေသော oxygen နှင့် ဓာတ်ပြုကာ မီးစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။



“**တောမီးပျံ့နှံ့သွားခြင်း နှင့် မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း**”



တောမီးပျံ့နှံ့မှုနှုန်းထားသည် လေတိုက်နှုန်း၊ အပူစီးကူးနည်း (ထိကူးခြင်း၊ လျှောက်ကူးခြင်း၊ ဖြာကူးခြင်း) ၊ မီးစတင်ဖြစ်ပေါ်ရာနေရာရှိတောင်စောင်းအနေအထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန် ပေါ်မူတည်၍ ဖြန့်ကျက်ကူးစက် ပါသည်။ တောင်စောင်းသည် တစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ကုန်းတက်ဖြစ်နေပါက မီးလောင်မှုနှုန်းမှာ နှစ်ဆပျံ့နှံ့နိုင်ပြီး တောင်စောင်းသည် နှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ပါက မီးလောင်မှုနှုန်းမှာ လေးဆမြန်ဆန်နိုင်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ လေသည် ၎င်း၏ဦးတည်ရာ အရပ်တိုင်း တောမီးအား ခေါ်ဆောင်တတ်သည့်အပြင် လေတိုက်နှုန်းများလာ သောအခါ တောမီးသည် oxygen ပို၍ရရှိလာပြီး မီးတောက်ကြီးထွားမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

တောမီးငြိမ်းသတ်ရာတွင် သိပ္ပံနည်းကျဖြင့် စနစ်ကျစွာ လုပ်ဆောင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ လေတိုက်ရာ အရပ်အား အခြေခံ၍ မီးလောင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသောသစ်ရွက်၊ မြက်ခြောက် (လောင်စာ) များအား ဖယ်ရှားပြီး မီးလောင်ရာပတ်ပတ်လည်၌ မြေတူး၍ မီးတားလိုင်း၊ မီးကင်းနယ်မြေများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင် အား မီးကူးဆက်မှုကို ရပ်တံ့စေနိုင်ပါသည်။ ရဟတ်ယာဉ်၊ ထရပ်စ် ကားများဖြင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားရာနေရာသို့ ရေ၊ မီးလောင်မှုနှေးကွေးစေသော ဓာတုပစ္စည်းများ(မီးသတ်ဆေး) ပတ်ဖြန်း၍မီးငြိမ်းသတ်နိုင်ပါသည်။

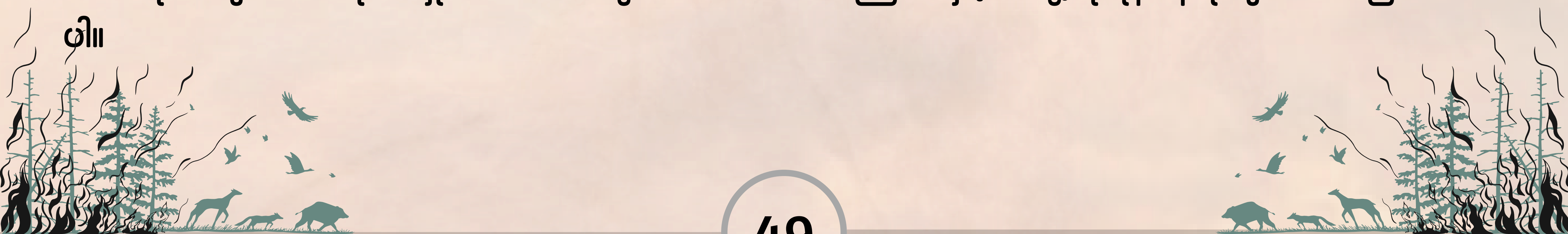
“**တောမီးကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ**”

“ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ကောင်းသည်” ဟူသည့် ဆိုရိုးစကားအတိုင်း ထိခိုက် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ လျော့နည်းစေရန် အောက်ပါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ် ပါသည်။

“**တောမီးမလောင်မီအခြေနေ**”



- သတိပေးကြေငြာချက်များနှင့် တောမီးဖြစ်နိုင်မှုအခြေနေ သိရှိရန်အတွက် မိုးလေဝသသတင်းများအား ဂရုပြုစောင့်ကြည့်ပါ။
- မိမိအိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်း မီးကူးဆက်မှုလျော့နည်းစေရန် ချုံပုတ်၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ခက်အမှိုက်များအား ရှင်းလင်းထားပါ။
- မိသားစုဝင်များအားလုံးသိရှိထားသော ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းနှင့် တွေ့ဆုံရန်နေရာများအား ပြင်ဆင်ထား ပါ။





- အချိန်တိုတွင်း သယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် ရေ၊ အစားစာ၊ ဆေးဝါး၊ ဖုန်း၊ ငွေကြေး၊ အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ ပါဝင်သော အရေးပေါ်အိတ် (Go Kit) အား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အနားပတ်ဝန်းကျင်မှပျံ့နှံ့လာသော မီးခိုးငွေ့များသည် အသက်ရှူရန်အခက်ခဲဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် N 95 mask သို့မဟုတ် smoke mask များ ထားရှိပါ။
- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းဖြင့် CPR လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင်ယူထားပါ။



“
တောမီးလောင်နေစဉ်အတွင်း

- မိမိ၏ အရေးပေါ်အိတ်(Go Kit) နှင့်အတူ လျင်မြန်စွာ ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ခွာပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ကူညီကယ်ဆယ်ရေးဌာနများသို့ ဖုန်းဆက်၍ အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။
- သတိပေးညွှန်ကြားချက်များအား ဆက်လက်၍ နားဆင်ပါ။
- ပြုတ်ကျပျက်စီးနေသော လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုး၊ တိုင်များ အနီးသို့သွားရောက်ခြင်းအား ရှောင်ရှားပါ။
- ပြာပူများ၊ လောင်ကျွမ်းသွားသောသစ်ပင်များ၊ ဆက်လက်၍ တငွေ့ငွေ့လောင်ကျွမ်းနေသော အစနများအား ရှောင်ရှားပါ။
- မြေပြင်တွင် ပြာများဖြင့် ဖုံးနေသော မြေကျင်းများရှိနေနိုင်ပြီး ထိုကျင်းများအောက်တွင် မီးကျိုး မီးခဲစများရှိ နိုင်သည့်အတွက် ၎င်းနေရာအား မှတ်သားထားပြီး မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အား အသိပေးထားပါ။
- အပူ၊ မီးခိုးငွေ့၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့ထားသည့် ရေ၊ အစားအစာများကို စွန့်ပစ်ပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ နှင့် ဆိုးရွားသောစိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုများ ဆက်လက်ခံစားနေရပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု ရယူပါ။
- မိမိသိရှိထားသော သတိထားရမည့်အကြောင်းရာများအား ပတ်ဝန်းကျင်သို့ မျှဝေပါ။



“
ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးကာလ

တောမီးလောင်ပြီးအခြေနေတွင် အဆောက်အအုံများ၊ လယ်ယာမြေများ၊ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးနှင့် နေထိုင်မှုအခြေအနေ ပျက်စီးမှုများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ဤကာလအတွင်း တွင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ မီးလောင်ကျွမ်းမှုကြောင့် ထိခိုက်သွားသည်များကို တဖြည်းဖြည်းဖြင့် ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း၊ နေရာချထားမှုအသစ်များလုပ်ခြင်းနှင့် လူနေမှုဘဝကိုထူထောင်ရန် အကူအညီများပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြရပါမည်။





တောမီးလောင်နိုင်ခြေများသော ဒေသများ

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ကယားပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ် နှင့် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး တို့သည် သစ်ပင်တောတောင်ပေါများခြင်း နှင့် ရာသီဥတုအခြေနေများကြောင့် တောမီးလောင်စေရန် အလွယ်ကူဆုံးဒေသများ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ပွားခဲ့သော တောမီးအများစုမှာ ၎င်းဒေသများမှဖြစ်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။



အနှစ်ချုပ်

တောမီးဘေးအန္တရာယ်သည် လယ်ယာစိုက်ခင်းများအားဖျက်စီးခြင်း၊ မြေဆီလွှာပျက်စီးခြင်း၊ သစ်တောများပြုန်းတီးခြင်း၊ ကမ္ဘာ့အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်းနှင့် မိုးခေါင်ခြင်း၊ လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ တောတွင်းတိရစ္ဆာန်များနှင့် အပင်များ၏ ဂေဟစနစ်ပျက်စီးခြင်း၊ လူသားများ၏ အသက်အိုးအိမ် ဆုံးရှုံးခြင်း စသည့် များစွာသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် တောမီးဖြစ်ပေါ်နေသည့် အချိန်တွင်သာမက မဖြစ်ခင်ကပင် ဂရုပြု၍ လေ့လာကာကွယ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တောမီးများသည် သဘာဝဘေးကြောင့်သာလျှင်မက လူသားများ၏ ပေါ့ဆမှုများကြောင့်ပါ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်အတွက် မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်မှုများသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား မထိခိုက်စေရန် သတိပြု၍ပူးပေါင်းပါဝင် သင့်ကြောင်း အသိပေးမျှဝေရေးသားလိုက်ပါသည်။





တောမီးလောင်မှုဖြစ်ပေါ်ပါက ဒေသအလိုက် အောက်ပါ မီးသတ်ကယ်ဆယ်ရေးနံပါတ်များအား ဆက်သွယ်၍ အကူညီရယူနိုင်ပါသည်။

ကချင်ပြည်နယ်
074-2522151, 09 47027161 (မြစ်ကြီးနား)

ကရင်ပြည်နယ်
09 777333364, 09 429777364 (မြဝတီ)

နေပြည်တော်
09 677080162 (တပ်ကုန်း)
09 677080126 (တပ်ကုန်း)

ရန်ကုန်တိုင်း
01 554778 (တာမေ)
01 3640987 (အင်းစိန်)
01 527099, 09 420094862 (စမ်းချောင်း)
056 21058 (သန်လျင်)
01 969 9378 (မြောက်ဥက္ကလာပ)
01 645 017 (လှိုင်သာယာ)
01 368 1648 (မရမ်းကုန်း)

မန္တလေးတိုင်း
02 74 359 (18 လမ်း)
09 257 311 119 (29 လမ်း)
09 259 053 993 (45လမ်း အနီး)
09 259 094 480 (မဟာအောင်မြေ)
02 407 6362 (မဟာအောင်မြေ)
02 58 056 (ပုသိမ်ကြီး)
09 444032583 (အမရပူရ)

ပဲခူးတိုင်း
052-22114, 09 420145678
054-31234, 09 420345678 (တောင်ငူ)
053-22114, 09 420545678 (ပြည်)
055-22114, 09 420745678 (သာယာဝတီ)
053-33114, 09 420945678 (ရွှေဒေါင်း)

စစ်ကိုင်းတိုင်း
09 420123456 (စစ်ကိုင်း)
09 420234567 (မုံရွာ)
09 420345678 (ရွှေဘို)
09 33094188 (ချောင်းဦး)

ရှမ်းပြည်နယ်
09 42830 8026 (တောင်ကြီး)
081 212 1671 , 081 212 1013, 09 420123456
(တောင်ကြီး)
082-20378, 09 420345678 (လားရှိုး)
084-22114, 09 420545678 (ကျိုင်းတုံ)
085-33114, 09 420745678 (မူဆယ်)
086-44114, 09 420945678 (သီပေါ)

မကွေးတိုင်း
063-23714, 092225458
063-42064, 09 43009189 (စလင်း)
063-60467, 09 61045466 (ပွင့်ဖြူ)
061-21054, 09 401564984 (ချောက်)
065-21552, 09 256230907 (မင်းဘူး)

ဧရာဝတီတိုင်း
042 21009 (ပုသိမ်)
045 21009 (ဟင်္သာတ)
046 21009 (မအူပင်)
047 21009 (လပွတ္တာ)
044 21009 (ဖျာပုံ)



တနင်္သာရီတိုင်း
059 21009 (ထားဝယ်)

မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မီးသတ်ဦးစီးဌာန - 191
(မည်သည့်ဒေသတွင်မဆို တောမီးလောင်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါက အရေးပေါ်မီးငြိမ်းသတ်ရေးနံပါတ် 191 အား ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး ၎င်း မီးသတ်ဦးစီးဌာနမှတစ်ဆင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားရာ နေရာနှင့်အနီးစပ်ဆုံး မီးသတ်စခန်းများအား ညွှန်ကြားဆက်သွယ်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။)



Forest Fire

A forest fire is an unexpected, sudden blaze in forests and is a natural disaster that is more common in rural and tropical areas. Forest fires need to be protected, studied, and observed because they can have a significant impact on climate change, the environment, human habitation and health, and animal survival.

“
Factors that can cause forest fires”



Forest fires can be caused by natural disasters or human negligence. Natural hazards such as lightning, extreme temperatures, drought, earthquakes can cause forest fires. Lightning can strike trees and branches in the forest, starting fires, and is more likely to cause forest fires when there is only lightning strikes without rain. Due to high temperatures and lack of rainfall, trees and branches become drier and more susceptible to fire.

After an earthquake, underground pipelines can explode and catch fire, spreading the fire into the forest. Strong earthquakes can cause damage to power lines and poles, which can cause fires if there are power lines near the forest. Fires can also occur when large trees fall and come into contact with power lines that can ignite them. Wildfires are also caused by the careless actions of humans. Regardless of the cause, wildfires involve fuel, heat, and oxygen (the Wildfire Triangle). For example, in leaves, which are fuels, contain hydrocarbon-based organic materials, and when heated to their flash point, they release hydrocarbon gases. The hydrocarbons react with oxygen in the air, starting a fire.





Wildfire Spread and Fire Suppression

The rate at which a wildfire spreads depends on wind speed, heat transfer (impact, convection, radiation), the slope of the fire, and the ambient temperature. It has been found that if the slope is 10 percent steep, the fire can spread twice as fast, and if the slope is 20 percent steep, the fire can spread four times faster.

Wind carries wildfires wherever it goes, and when wind speeds increase, wildfires get more oxygen, causing the flames to grow.

It is important to work scientifically and systematically in extinguishing forest fires. Based on the direction of the wind, remove leaves and dry grass, fire retardant chemicals (fire extinguishers) onto the fire site. (fuel) that cause fires, dig the ground around the fire, and create firebreaks and fire-free areas. This can help stop the spread of fire to the surrounding area. Helicopters and trucks can be used to extinguish fires by spraying water and fire retardant chemicals (fire extinguishers) onto the fire site.

Before a wildfire

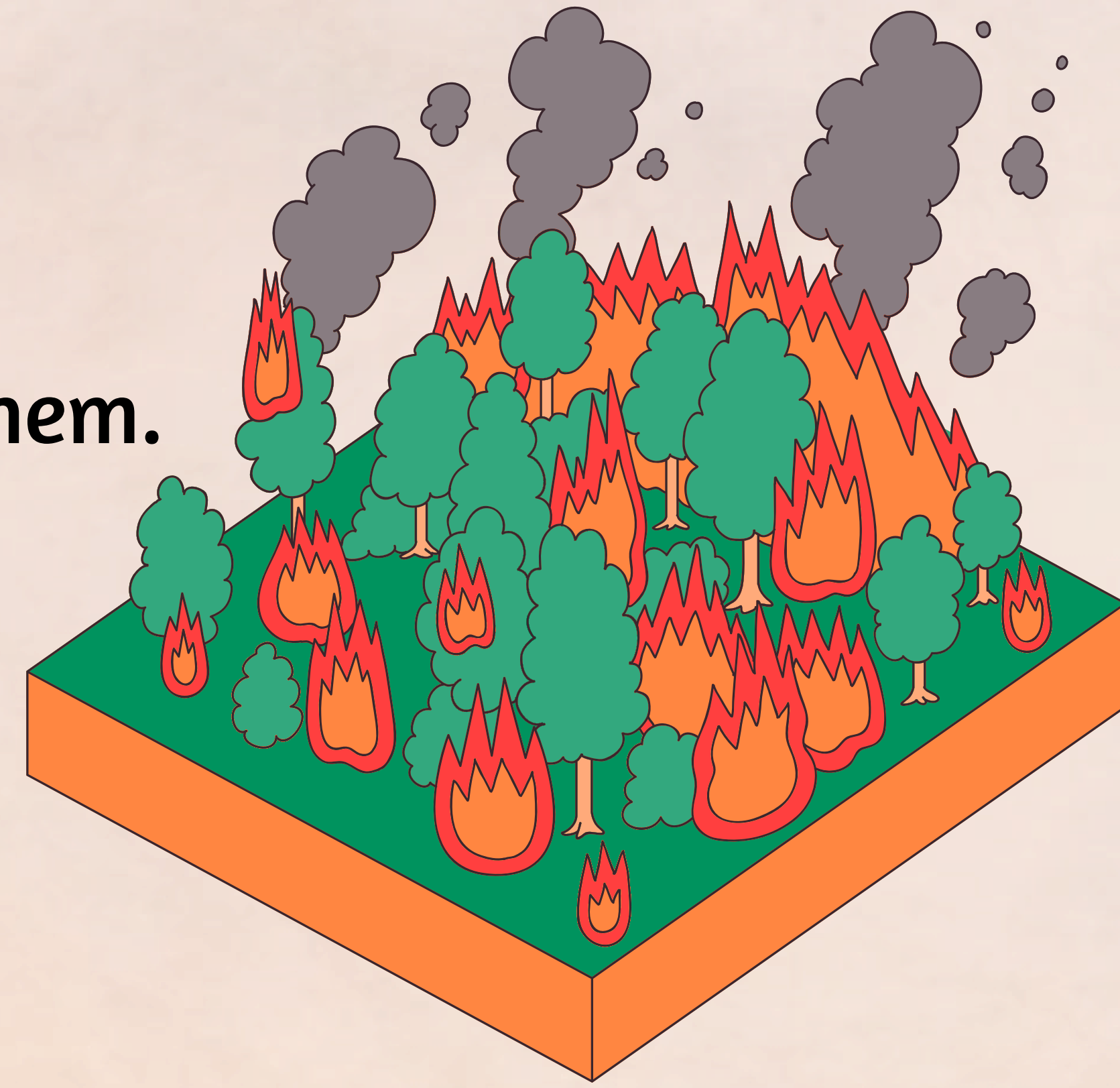
- Watch the weather forecast for warnings and wildfire conditions.
- Keep your surroundings clear of brush, leaves, and twigs to reduce the spread of fire.
- Prepare an exit route and meeting point that all family members know.
- Prepare a Go Kit that includes water, food, medicine, phone, money, and important documents for quick access.
- Have an N 95 mask or smoke mask as the smoke from the surrounding area can make breathing difficult.
- Learn how to perform CPR with first aid.





During a wildfire

- Quickly evacuate to a safe location with your Go Kit.
- Call the appropriate emergency services and notify them.
- Continue to listen to warning instructions.



After a wildfire

- Avoid going near downed power lines and poles.
- Avoid hot ash, burnt trees, and smoldering debris.
- There may be pits on the ground covered in ash, and there may be embers under them, so mark the location and inform your family and neighbors.
- Discard water and food that has been exposed to heat, smoke, or chemicals.
- If you continue to experience respiratory problems and severe anxiety, consult a doctor.
- Share with others what you know and need to be careful about.

Recovery Period

In the aftermath of the forest fire, efforts must continue to repair the damage to buildings, farmland, transportation, and living conditions. During this period, clean-up efforts, gradual reconstruction of fire-damaged areas, resettlement, and assistance to rebuild livelihoods will be required.





Areas with highest risks to occur wildfire

Due to the abundance of forested mountains and specific climatic conditions, Shan State, Kayah State, Chin State, Kachin State, and Bago Region in Myanmar are considered the most fire-prone areas. The majority of wildfires have reportedly occurred in these regions. Rakhine State and Magway Region, which contain dry forests, are also among the areas that require special attention regarding forest fires. In other forested regions with dense vegetation, it is also necessary to stay alert, especially during the transition to the summer season.



Summary

The threat of wildfires is devastating to agriculture, soil degradation, deforestation, global warming and drought, air pollution, ecosystem destruction of wild animals and plants, a lot of damage, including loss of human life and property, it is necessary to pay attention to and protect against them not only during the outbreak but also before it occurs. Forest fires are caused not only by natural disasters but also by human negligence, so we should be careful and cooperate to ensure that our activities do not harm the environment.





You can find emergency contacts in the following section for wildfire within each region;

191

(You can call emergency number 191 from any location in Myanmar in case of a forest fire, and the department will direct the nearest fire station to the affected area.)

Department of Meteorology & Hydrology (DMH)

Dial: +95 67 411252 (24/7 Hotline)

Website: moezala.gov.mm

Social: မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန

Shan State

- Taunggyi: 09 42830 8026
- Taunggyi: 081 212 1671, 081 212 1013, 09 420123456
- Lashio: 082-20378, 09 420345678
- Kyaing Tong: 084-22114, 09 420545678
- Muse: 085-33114, 09 420745678
- Thibaw: 086-44114, 09 420945678

Yangon Region

- Tamwe: 01 554778
- Insein: 01 3640987
- Sanchaung: 01 527099, 09 420094862
- Thanlyin: 056 21058
- North Okkalapa: 01 969 9378
- Hlaingthaya: 01 645 017
- Mayangone: 01 368 1648

Kachin State

- Myitkyina: 074-2522151, 09 47027161

Sagaing Region

- Sagaing: 09 420123456
- Monywa: 09 420234567
- Shwebo: 09 420345678
- Chaung-U: 09 33094188

Ayeyarwady Region

- Pathein: 042 21009
- Hinthada: 045 21009
- Maubin: 046 21009
- Labutta: 047 21009
- Pyapon: 044 21009

Kayin State

- Myawaddy: 09 777333364, 09 429777364

Mandalay Region

- 18th Street: 02 74 359
- 29th Street: 09 257 311 119
- Near 45th Street: 09 259 053 993
- Maha Aung Myay: 09 259 094 480, 02 407 6362
- Pyigyitagon: 02 58 056
- Amarapura: 09 444032583

Magway Region

- General: 063-23714, 092225458
- Salin: 063-42064, 09 43009189
- Pwint Phyu: 063-60467, 09 61045466
- Chauk: 061-21054, 09 401564984
- Minbu: 065-21552, 09 256230907

Nay Pyi Taw

- Tatkon: 09 677080162, 09 677080126

Bago Region

- General: 052-22114, 09 420145678
- Taungoo: 054-31234, 09 420345678
- Pyay: 053-22114, 09 420545678
- Thayarwady: 055-22114, 09 420745678
- Shwe Daung: 053-33114, 09 420945678

Tanintharyi Region

- Dawei: 059 21009



နိဂုံးနှင့် ကျေးဇူးတင်လွှာ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများသည် ဤစာမျက်နှာတွင် ရေးသားပြီးဆုံးသွားပြီဖြစ်ပါသည်။ ရေးသားခဲ့သောအချက်အလက်များမှာ စာဖတ်သူတို့အတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါရန် **Jue's Thoughts Corner Team** မှ ဆုတောင်းရည်ရွယ်ပါသည်။

စာအုပ်ပါအချက်အလက်များကို **Jue's Thoughts Corner** ၏ **Content Team** မှ အဖွဲ့သားများကိုယ်တိုင် ရှာဖွေကိုးကားရေးသားထားပြီး၊ လိုအပ်သောစာအုပ်ဒီဇိုင်း၊ **Flipbook Version** တို့အတွက်အသီးသီးတာဝန်ယူခဲ့သော အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းဆီအား ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

Jue
Founder



Conclusion and Acknowledgment

The methods of disaster prevention and awareness have now been fully presented in this publication. Jue's Thoughts Corner Team sincerely hopes that the information provided will be helpful to readers in various ways. All the content in this book was carefully researched and written by members of the Jue's Thoughts Corner Content Team. And Graphic Team took the responsibility of book cover design and pdf version. Special thanks go to each team member who took responsibility for different parts of the project: including book design and the Flipbook version.

**Jue
Founder**



ကြုံ့တင်တာတုမ်း

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သုမ်း

(Mini Guidebook for Natural Disasters)



**NATURAL
DISASTERS**



Contents by : Khoon Cho Thar, Jade, Myat Noe, Oliuu
Edited by : Jue, Scarlet, Keira
Graphics by : Thant Sin Aung
Project idea by : JTC Family



