



လက်နက်များနှင့် သေနတ်များ



အောက်ပါအခြေအနေများတွင် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်
အား လက်နက်များ ကိုင်ဆောင်ခွင့် သို့မဟုတ်
လက်နက်များအနီးတွင် ရှိခွင့် မပြုပါ-

- ယခုအချိန်တွင် ၎င်းတို့ကို ဟန့်တားထားသော လုံခြုံရေးကာ
ကွယ်ပေးမှုအမိန့် အပြည့်အဝ သက်ရောက်ခြင်း။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြင့်ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရဖူးခြင်း။
- ကြီးလေးသောရာဇဝတ်မှုတစ်ခုဖြင့်ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရဖူး
ခြင်း။

စိတ်ငြိမ်သောအခိုက်အတန့်အတွင်း-

- သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို သေနတ်ကိုင်ဆောင်ခွင့် မပြု
သော်လည်း ၎င်းတွင် တစ်နည်းနည်းဖြင့်ရှိနေလျှင် ရတပ်ဖွဲ့
သို့မဟုတ် ၎င်း၏ ခံဝန်ချုပ်/ကတ်ခံဝန်ချက်ဖြင့် လွှတ်ထား
သူများကို ကြီးကြပ်ရေးအရာရှိထံ တိုင်ကြားရန် ကြိုးစားပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်ဖက် ကိုင်ဆောင်သော သေနတ်အမျိုး
အစားကို လေ့လာပြီး ၎င်းကို သိမ်းဆည်းထားသည့်နေရာကို
သိအောင် ကြိုးစားပါ။
- သင့်တွင် သင်နှင့်အတူနေသည့် ကလေးများရှိလျှင် ကလေး
များ၏ ဘေးကင်းရေးအတွက် သေနတ်များကို မီးခံသေတ္တာ
ထဲ သိမ်းထားရန် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်အား နားချရန်
ကြိုးစားပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသည်ဆိုလျှင် မီးခံသေတ္တာကို ဖွင့်ကြည့်ပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသည်ဆိုလျှင် သေနတ်ဖြုတ်နည်းကို သိ
အောင်လုပ်ပြီး ကျည်ဆံများကို ဝှက်ပါ။
- လက်နက်ပါဝင်သော အကြမ်းဖက်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် ဘာ
လုပ်ရမည်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသည်ဆိုလျှင် သက်သေအထောက်အထား
အတွက် သေနတ်ပုံတစ်ပုံကို ရယူရန် ကြိုးစားပါ။
- သေနတ်အသုံးပြုမှုနှင့် သေနတ်လုံခြုံရေးအကြောင်း အွန်
လိုင်းတွင် ပိုမိုလေ့လာကြည့်ပါ။
- ရတပ်ဖွဲ့က အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သင့်အိမ်ကို စစ်ဆေး
မည်ဆိုပါက အိမ်ကို ရှာဖွေပြီး ၎င်းတို့တွေ့ရှိသည့်
လက်နက်များကို သိမ်းဆည်းရန် ရဲကို တောင်းဆိုပါ။

အကြမ်းဖက်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပွားစဉ်

- အန္တရာယ်ကင်းသည်ဆိုလျှင် ထွက်ပြေးရန် ကြိုးစားပါ။
- အခြေအနေကို ငြိမ်သက်သွားစေရန် သို့မဟုတ် အချိန်ပိုဆွဲရန်
"ကလေးတွေကို စဉ်းစားပါ" သို့မဟုတ် "ဒီလိုလုပ်စရာမလိုပါ
ဘူး" ကဲ့သို့



လက်နက်များနှင့် သေနတ်များ



- သင့်အိမ်ထောင်ဖက်က သင့်အား သေနတ်နှင့်ချိန်ရယ်ပါက သင့်ကလေးများကို ထိမှန်မည့်လမ်းကြောင်းတွင် မရှိစေရန် ၎င်းတို့ကို ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပါ။
- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားပြီး သေနတ်ပစ်မခံရအောင် သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန် သင်အသုံးပြုနိုင်သည့်အရာများကို မှတ်ထားပါ။

သေနတ်ပစ်ခံနေရလျှင်-

- လွတ်မြောက်ရန် တတ်နိုင်သမျှအကုန်လုပ်ပါ။
- အကာအကွယ် (ကျည်ဆံမဖြတ်နိုင်သော အရာများ) နှင့် ဖုံးကာနိုင်သည့်အရာ (အနောက်တွင် ပုန်းအောင်းနိုင်သော အရာများ) တတ်နိုင်သမျှ အမြောက်အမြားရှိသော ဘေးကင်းရေးလမ်းကြောင်းကို တွက်ချက်ပါ။ ပုန်းနေသည့်နေရာတစ်ခုခုမှ နောက်တစ်ခုသို့ 2-3 စက္ကန့်ကြာ အမြန်ပြောင်းပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ထံမှ ပုန်းအောင်းရန် သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးရန် ကြိုးစားနေချိန်တွင် ကိုယ်ကိုနှိမ့်၍ ကွေ့ပတ်ရှောင်တိမ်းပါ။
- မီးပိတ်ခြင်း၊ လေးလံသော၊ ပူသော၊ သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သော အရာများကို ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့ အရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို အာရုံပြောင်းရန်၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးစေရန် သို့မဟုတ် အရှိန်လျှော့ရန် ကြိုးစားပါ။
- အကူအညီရယူရန် 911 ကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံးခေါ်ဆိုပါ။

သေနတ်ထိမှန်သွားပါက-

- ကိုယ့်ကိုယ်ကို "ငါဒါကို ကျော်ဖြတ်ပြီး အသက်ရှင်မှာ" ဟု ပြောပါ။
- ထွက်ပြေးရန် သင်တတ်နိုင်သမျှအကုန် ဆက်လုပ်ပါ။
- တတ်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး 911 ကိုဖုန်းခေါ်ပြီးလူနာတင်ယာဉ်နှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ကိုတောင်းဆိုပါ။ 911 ကိုဖုန်းခေါ်၍မရပါကလုံခြုံသောနေရာသို့ရောက်အောင်ကြိုးစားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်သင့်ဒဏ်ရာကိုဖိပြီးဒဏ်ရာရသည့်နေရာကိုသင့်နှလုံးအပေါ်နားရောက်အောင်မြှောက်ထားပါ။
- သင့်လက်မောင်းသို့မဟုတ်ခြေထောက်တွင်ဒဏ်ရာရပြီး အလွန်ဆိုးရွားစွာသွေးထွက်နေပါကသင်ရှာဖွေနိုင်သည့်အရာတစ်ခုခု (ဖိနပ်ကြိုး၊ လည်ဆွဲ၊ ပဝါ၊ ခါးပတ်သို့မဟုတ်ရှပ်အင်္ကျီကဲ့သို့) ကိုအသုံးပြု၍သွေးထွက်ခြင်းကိုရပ်တန့်စေရန်ဒဏ်ရာအပေါ်တွင်တင်းကျပ်စွာချည်ပါ။ သင့်တွင်သွေးထိန်းစည်းနှင့်ချည်ထားရန်ဘာမျှမရှိပါကသို့မဟုတ်သင့်ဒဏ်ရာသည်သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားအစိတ်အပိုင်းတွင်ရှိနေပါကတစ်ပွန်သုံးပြီးဒဏ်ရာကိုပိတ်ဆို့ကာသွေးထွက်ခြင်းကိုယာယီရပ်တန့်အောင်လုပ်ပါ။