



American Red Cross



မီးခိုးငွေ့သတိပေးစက်များသည် အိမ်တွင်းမီးလောင်မှုကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေကို တစ်ဝက်အထိ လျော့ချပေးနိုင်ကြောင်း သက်သေပြထားပါသည်။ **American Red Cross (အမေရိကန် ကြက်ခြေနီအသင်း)** မှ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် သင့်အိမ်သို့ လာရောက်၍ မီးခိုးငွေ့သတိပေးစက်များကို **အခမဲ့ စစ်ဆေးတပ်ဆင်ပေးပါမည်။** ရက်ချိန်းယူရန် ကုန်ကို စကင်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် 518-694-5121 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အိမ်တွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကြံပြုချက်များ

မီးလောင်ဒဏ်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

- ရေအေးဖြင့် မီးလောင်ဒဏ်ရာကို အေးအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- ရေခဲ၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ ပျားရည် သို့မဟုတ် သွားတိုက်ဆေးများ မသုံးပါနှင့်။
- အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်ခန့် အေးအောင်ပြုလုပ်ပါ။
- သန့်ရှင်းသော ပိတ်စ သို့မဟုတ် အဝတ်သန့်ဖြင့် အုပ်ထားပါ။
- ပြင်းထန်သော မီးလောင်ဒဏ်ရာဖြစ်ပါက 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



ဟင်းချက်နေစဉ် မီးဖိုချောင်ထဲတွင် ရှိနေပါ	• မီးဖိုချောင်တွင် မည်သူမျှ မရှိဘဲ ပစ်ထားပါက မီးလောင်မှု စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ • မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို မီးဖိုချောင်မှ ထွက်သွားပါက မီးဖိုကို ပိတ်ပါ • ပင်ပန်းနေလျှင် သို့မဟုတ် အိပ်ငိုက်နေလျှင် ဟင်းမချက်ပါနှင့်။	
ရေပူအသုံးပြုမှု ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး	• သင့်ရေပူစက်ကို အမြင့်ဆုံး 120°F (48°C) သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်အဆင့် အောက်တွင်သာ သတ်မှတ်ထားပါ။ • မီးဖိုချောင်ထဲတွင် မီးဖို၊ မုန့်ဖုတ်စက်များနှင့် ပူသော အရာများ၏ဝန်းကျင်တွင် "ကလေးများ မဝင်ရနဲ့" သတ်မှတ်ပါ။ • သောက်စရာအပူများကို စားပွဲ၊ ကောင်တာအစွန်းများနှင့် ဝေးဝေးတွင် ထားပါ။ • ရေချိုးကန်ထဲတွင် ကလေးကို တခဏမျှပင် တစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားပါနှင့်။ အပြင်သို့ ခဏထွက်ရပါက ကလေးကို တစ်ပါတည်း ခေါ်သွားပါ။ • ကလေးငယ်များကို ရေအပူချိန် ချိန်ညှိခွင့် သို့မဟုတ် ရေပိုက်ခေါင်း လက်ကိုင်အနီး ထိုင်ခွင့် မပြုပါနှင့်။ • ကလေးများ ဆွဲချနိုင်သည့် စားပွဲ သို့မဟုတ် ကောင်တာများပေါ်တွင် ပူသောပစ္စည်းများကို မတင်ပါနှင့်။	

အထည်အလိပ်နှင့် မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများကို မီးအပူနှင့် ဝေးဝေးတွင် ထားပါ	• အင်္ကျီလက်ရှည်များကို သေချာခေါက်တင်ထားပါ။ • ပွယောင်းသော အဝတ်အစားများကို သေချာထည့်ဝတ်ပါ။ • လည်စီးများ၊ ခေါင်းစွပ်အကာများနှင့် ပွယောင်းသော အဝတ်အထည်များကို မီးဖိုနှင့်ဝေးဝေးတွင် ထားပါ။ • တဘက်များ၊ စက္ကူ၊ အစားအသောက်အိတ်များနှင့် ပလတ်စတစ်များကို မီးဖိုနှင့် ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပါ။	
ကလေးများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာထားပါ	• ကလေးများကို မီးဖိုမှ ၃ ပေ / ၁ မီတာ အကွာတွင် ထားပါ။ • တတ်နိုင်ပါက နောက်ဘက်ခြမ်းရှိမီးဖိုများကို အသုံးပြုပါ။ • အိုးလက်ကိုင်များကို နောက်ဘက်သို့ လှည့်ထားပါ။ • ပူသော အစားအသောက်နှင့် သောက်စရာများကို ကောင်တာအစွန်းများနှင့် ဝေးဝေးတွင် ထားပါ။ • ဟင်းချက်နေစဉ် ကလေးကို ပွေ့ချီမထားပါနှင့်။ • လျှပ်စစ်ပစ္စည်း မီးကြိုးများကို ရစ်ပတ်ထားပြီး ကောင်တာအစွန်းများနှင့် ဝေးဝေးတွင် ထားပါ။	
ဆီ သို့မဟုတ် ဆီဂျီးကြောင့် မီးလောင်မှုလား? ရေ လုံးဝ မသုံးပါနှင့်!	• ဘေးကင်းပါက မီးဖိုကို ပိတ်ပါ။ • ဒယ်အိုးပေါ်သို့ အဖုံး အုပ်လိုက်ပါ။ • ဒယ်အိုး ပူနေစဉ် လုံးဝ မရွှေ့ပါနှင့်။ • ဒယ်အိုး အေးသွားသည်အထိ အဖုံးကို ဖုံးထားပါ။ • မီးလောင်မှု ထိန်းမရပါက အပြင်သို့ ထွက်ပြီး 911 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။	

အခန်းအပူပေးစက်များ	• အပူပေးစက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားပါ။ • ခုတင်များ၊ လိုက်ကာများ၊ အဝတ်အစားများနှင့် ပရိဘောဂများမှ ၃ ပေ / ၁ မီတာ အကွာတွင် ထားပါ။ • အပူပေးစက်ကို နံရံ ပလပ်ပေါက်တွင် တပ်ဆင်ပါ။ • မီးကြိုးခွေ(Extension cord) သို့မဟုတ် ပလပ်ခုံများ မသုံးပါနှင့်။ • မထွက်ခွာမီ သို့မဟုတ် မအိပ်မီ စက်ကို ပိတ်ပါ။	
ဆေးလိပ်သောက်ပါက - အပြင်ဘက်တွင် သောက်ပါ	• ဇောက်နက်ပြီး ခိုင်ခံ့သော ပြာခွက်ကို သုံးပါ။ • ဆေးလိပ်တိုများကို မီးသေသွားသည်အထိ ငြိမ်းသတ်ပါ။ • အိပ်ရာထဲတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။ • အိပ်ငိုက်နေပါက ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။ • ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အောက်ဆီဂျင်အနီးတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်။	
မီးမွှေးသည့်ပစ္စည်းများကို သော့ခတ်သိမ်းဆည်းပါ။	• မီးခြစ်ဆံများနှင့် မီးခြစ်များကို ကလေးများနှင့် ဝေးရာတွင် ထားပါ။ • ဆေးလိပ်၊ ဆေးလိပ်သောက်စက် (Vapes) နှင့် ဆေးလိပ်သောက်သည့် ပစ္စည်းများကို ကလေးများနှင့် ဝေးရာတွင် ထားပါ။ • ဤပစ္စည်းများကို အမြင့်ပိုင်းတွင် သို့မဟုတ် သော့ခတ်ထားသော ဗီရိုထဲတွင် ထားပါ။	
ရပ်ပါ၊ လှဲချပါ၊ လှိမ့်ပါ (STOP DROP ROLL)	• အဝတ်အစားတွင် မီးလောင်ပါသလား? ရပ်ပါ။ လှဲချပါ။ သင့်မျက်နှာကို ဖုံးပါ။ လှိမ့်ပါ။ • မီးငြိမ်းသွားသည်အထိ ထပ်ခါထပ်ခါ လှိမ့်ပါ သို့မဟုတ် ရှေ့နှင့်နောက်လှိမ့်ပါ။ • 9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။	