AUSCO

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အကျွမ်းဝင်ရေးဆိုင်ရာ အစီအစဉ် သင်တန်း

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း

အရေးပေါ် အခြေအနေတွင်

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သုည သုံးလုံး (000) ကိုဆက်ပါ။

အောက်ပါတို့အနက် သင် ဘာလိုသည်ကို သင့်အား မေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်

- လူနာတင်ကား

- မီးသတ်

- ရဲ

သင် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းအား လိုအပ်ကြောင်းကိုပြောရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

သုည သုံးလုံး 000 ကို **အရေးပေါ်အခြေအနေ**တွင်သာ ဆက်ပါ

အကယ်၍ သင်အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်လျှင် "အင်တာပရယ်တာ" (စကားပြန်) ဆိုသည့်စကားလုံး နှင့် သင် ပြောဆိုရာ ဘာသာစကားအမည်ကို ပြောပါ

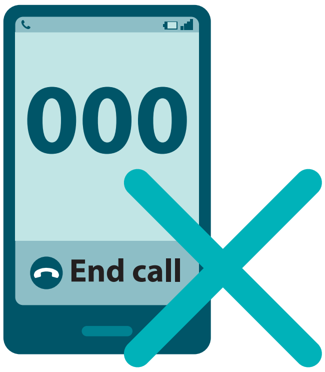
သူတို့အား ပြောရမည်တို့မှာ၊

- သင့် အမည်

- အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်နေသည့်နေရာ၏ လိပ်စာ

- သင့် ဖုန်းနံပါတ်

- ဘာဖြစ်နေသလဲ တို့ဖြစ်သည်



အကယ်၍သင် စိတ်ထွေနေပြီး ဘာပြောရမှန်းမသိ ဖြစ်နေပါက၊ ဖုန်းကို မချလိုက်ပါနှင့်။

ဖုန်းကို ဆက်လက်ကိုင်ထားပါ၊ သို့အားဖြင့် ဖုန်းဖြေသူက သင်မည်သည့်နေရာမှ ဖုန်းဆက်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်၍ အကူအညီပါးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူနာတင်ကား ဝန်ဆောင်မှုများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက်သက်သက်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ထံ၌ အောက်ပါတို့ မရှိလျှင် လူနာတင်ကား အသုံးပြုရာ၌ အခကြေးပေးရနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။

- ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာမခံ
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ခံ ကတ်ပြား
- ဈေးလျှော့ပေးရသည့် ကတ်ပြား တို့ဖြစ်သည်

အိမ်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း

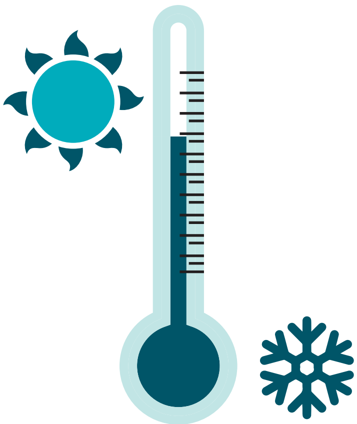
ရေ

ပိုက်ခေါင်းမှ ထွက်သည့်ရေကို
အောက်ပါကိစ္စတို့တွင်အသုံးပြုရာ၌
ဘေးအန္တရာယ်မရှိပါ

- သောက်ရန် နှင့်
- ချက်ပြုတ်ရန် တို့ဖြစ်သည်

ကန်များ၊ မြစ်များ နှင့် ချောင်းများမှ
ရေတွင် ညစ်ညမ်းမှု သို့မဟုတ် အန္တရာယ်
ရှိကောင်းရှိနိုင်သဖြင့် ၎င်းကို မသောက်ပါနှင့်၊
သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။

ပူလောင်နေသောရေသည် သင့်အား
အသားလောင်စေနိုင်သည်။

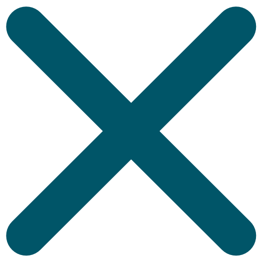


အောက်ပါတို့ကို မလုပ်မီ ရေအပူချိန်ကို
စစ်ဆေးတိုင်းတာရန် အရေးကြီးသည်

- ရေချိုးကန်ထဲ မဆင်းမီ
- ရေပန်းအခန်းထဲ မဝင်မီ
- ကလေးများအား ရေမချိုးပေးမီ တို့ဖြစ်သည်

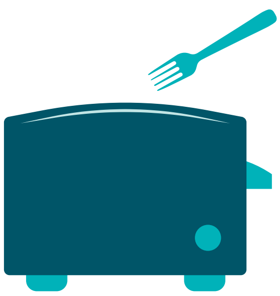
လျှပ်စစ်မီး

လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ လူကို သေပင်သေစေနိုင်ပါသည်။



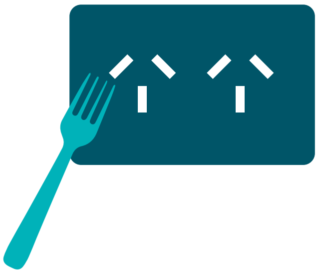
အောက်ပါတို့ကို မလုပ်ပါနှင့် -

- ရေချိုးကန် သို့မဟုတ် အခြား ရေရှိရာ နေရာတစ်စုံတစ်ရာ အနီးအနားတွင် လျှပ်စစ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မထားပါနှင့်

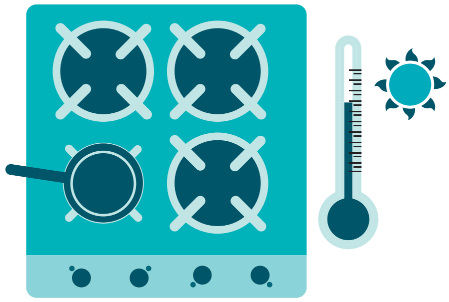


- သတ္တုဖြင့်လုပ်ထား အရာဝတ္ထုများကို
  - ပေါင်မုန့်ကင်စက်

  - မိုက်ခရိုဝေ့ မီးဖို



- လျှပ်စစ်မီး ခလုတ်အပေါက်များအတွင်းသို့ မထည့်ပါနှင့်

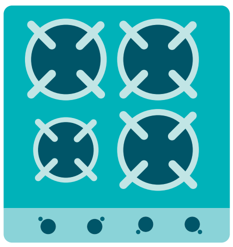


မီးဖိုစက် အပေါ်ပိုင်း နှင့် ဖိုများ အလွန်ပူလာတတ်သည်။

သင် ချက်ပြုတ်နေစဉ်၊ အိုးလက်ကိုင်များကို အတွင်းဖက် လှည့်ထားခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ လက်လှမ်းမီလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

ဖိုတံခါး အလွန်ပူလာတတ်နိုင်သဖြင့် ကလေးများအား ဝေးဝေးနေပါစေ။

ဓာတ်ငွေ့



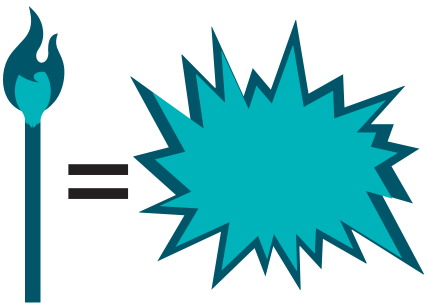
ဓာတ်ငွေ့ကို အသုံးပြုသော အချို့အရာများမှာ၊

- မီးဖိုစက်များ၊

- ဖိုများ နှင့်

- အပူပေးစက်တို့ဖြစ်သည်

အထက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဓာတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးသွားလျှင်၊ ၎င်းတို့ကို ပိတ်လိုက်ပါ။



အကယ်၍ သင် ဓာတ်ငွေ့အနံ့ရလျှင်၊ မီးခြစ် မခြစ်ပါနှင့်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မီးတောက်မီးလျှံသည် ဓာတ်ငွေ့ကို ပေါက်ကွဲစေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ငွေ့ ဘယ်နေရာမှ ယိုထွက်နေသည်ကို ရှာဖွေပါ။

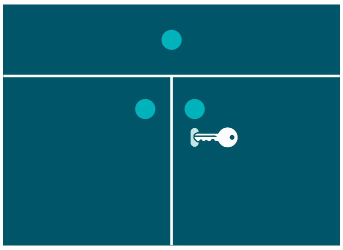
ဓာတ်ငွေ့လွှတ်ပေါက်ကို ချက်ခြင်းပိတ်လိုက်ပါ။

ဆေးဝါးများ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ

မိမိတို့၏ အိမ်များ၌ ထားတတ်သော အချို့ဆေးဝါးများ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများသည် လူတို့အား အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

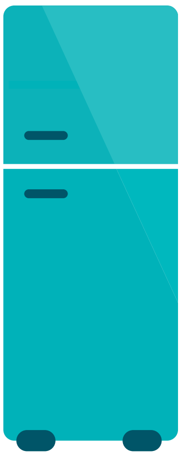
ဆေးဝါးများအားလုံးကို ကလေးများ

- လက်လှမ်းမမီနိုင်သောနေရာ
- ရှာမတွေ့နိုင်သောနေရာတွင် သိမ်းထားပါ



သန့်ရှင်းရေးပြုရာ ပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများ အလွယ်တကူ မရယူနိုင်သည့် ဘီဒိုထဲ၌ သော့ခတ်သိမ်းထားပါ။

အစားအစာ

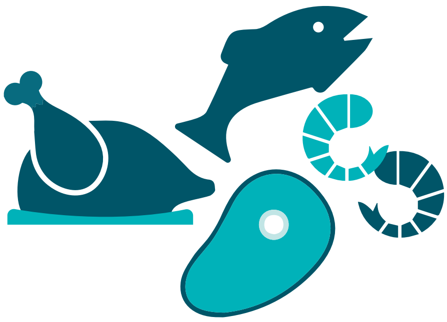


ဩစတြေးလျား၌ အိမ်အားလုံးနီးပါးတွင် အစားအစာများအား လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ရှိနေစေရန်အတွက် ရေခဲသေတ္တာရှိကြသည်။

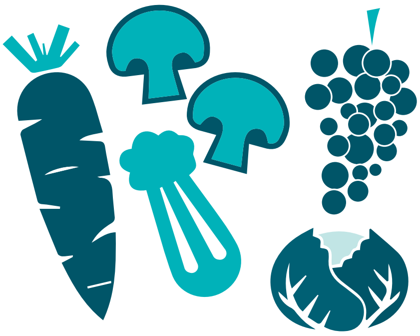
၎င်းကို ဖရစ်ဂျ် ဟုခေါ်လေ့ရှိသည်။

အချို့သော အစားအစာများကို သင့်အနေနှင့် အသုံးပြုမည့်အချိန်ကျသည် အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းထားရန် လိုအပ်သည်။

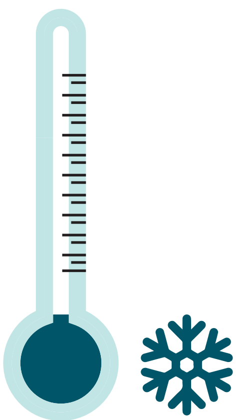
- နို့ထွက်ပစ္စည်းများ - နို့၊ ထောပတ်၊ နို့နှစ်၊ ဒိန်ခဲ



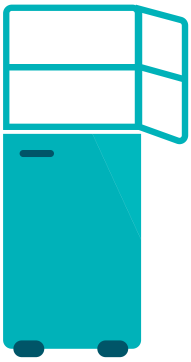
- အသား နှင့် ပင်လယ်စာ



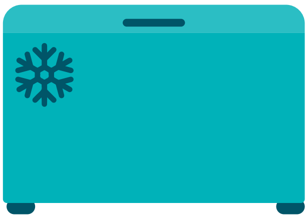
- အချို့ အသီးအနှံများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တို့ဖြစ်သည်



အချို့သော အစားအစာများအား ချက်ပြုတ်ရန် အသင့် မဖြစ်မီအထိ ရေခဲ ခဲထားရန်လိုအပ်သည်။



ရေခဲသေတ္တာ အမြောက်အမြား၌ အစားအစာများအား ရေခဲ ခဲထားရန်အတွက် အထူးနေရာ အပိုင်းအခြားတစ်ခုရှိပြီး၊ ၎င်းကို ရေခဲစက်ဟုခေါ်သည်။



အချို့ ဩစတြေးလျားအိမ်များ၌ အစားအစာများကို ရေခဲ ခဲထားရန်အတွက်သက်သက် ရေခဲစက်ရှိကြသည်။

သင်သည် အစားအစာကို တစ်ခေါက်တည်းအတွက်သာ ရေခဲ ခဲသင့်သည်။

အကယ်၍သင်သည် တစ်ခေါက်ထက်မက ရေခဲ ခဲထားသောအစားအစာကို စားသောက်လျှင် သင့်ကို မမာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

အသီးအနှံများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားသုံးမီ၊ ရေနှင့်ဆေးကြောပါ။

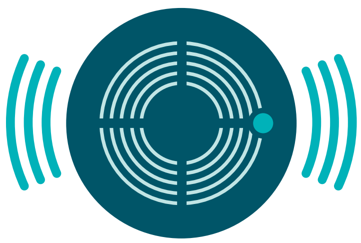
ဆေးကြောခြင်းအားဖြင့် အသီးအနှံများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပိုးမစားရန် ပက်ဖျန်းထားသည့် ဓာတုဆေးများကို ဖယ်ရှားပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ချက်ပြုတ်သည့် နေရာတစ်ဝိုက်အားလုံးကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပါ။

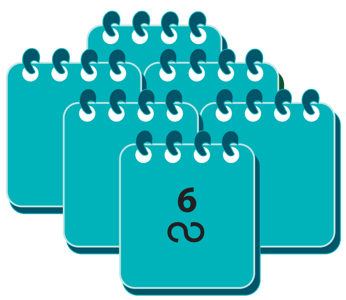
မည်သည့်အစားအစာမျိုး ကိုမဆို မချက်ပြုတ်မီ
အသင့်ပြင်ရာ၌ သင့်လက်များကို အမြဲဆေးကြောပါ။

မီး

အိမ်များအားလုံးတွင် မီးလှန့်အချက်ပေး ကိရိယာကို
မဖြစ်မနေ သုံးရပါမည်။



မီးလှန့်အချက်ပေး ကိရိယာများသည် မီးခိုးရှိလျှင်
ကျယ်လောင်စွာ အသံမြည်သည်။



မီးလှန့်အချက်ပေး ကိရိယာများသည် ဓာတ်ခဲအားကို
သုံးသည်။

ဓာတ်ခဲများကို 6 လတစ်ကြိမ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး
လဲလှယ်သင့်သည်။

ဖယောင်းတိုင်များ နှင့် စီးကရက်များကို အထူးသတိပြုပါ။
၎င်းတို့သည် မီးလောင်မှုများ၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်
အရင်းခံအကြောင်းဖြစ်သည်။

အပူပေးစက်များ ဘေးအနားတွင် သို့မဟုတ် ၎င်းအပေါ်တွင် အဝတ်အစားများကို မတင်ပါနှင့်။

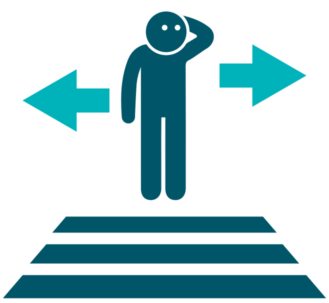
အကယ်၍သင့်အိမ်၌ မီးလောင်ခဲ့ပါက သင့်အိမ်မှ မည်ကဲ့သို့ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မည့်အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။

ယင်းအစီအစဉ်ကို သင့်မိသားစုနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

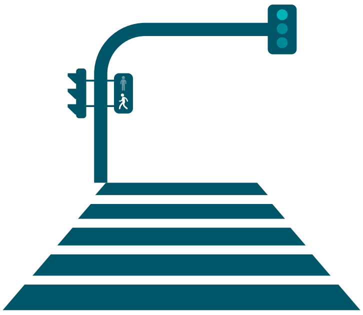
လမ်းပေါ်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း

လမ်းဖြတ်ကူးခြင်း

ဩစတြေးလျား၌ ကားများသည် လမ်း၏ ဘယ်ဖက်တွင် မောင်းနှင်ကြသည်။



သင် လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ၌ ကားအသွားအလာကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန်၊ သင့် ဘယ်ဖက် နှင့် ညာဖက်ကို သေချာစွာကြည့်ပါ။



လမ်းကို ဖြတ်ကူးရမည့်နေရာများမှာ၊

- မီးပွိုင့်မှ သို့မဟုတ်
- လူဖြတ်ကူးမျဉ်းကျားမှဖြစ်သည်

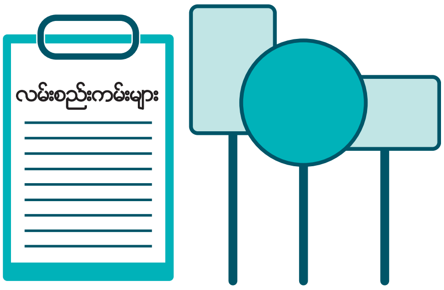
စက်ဘီးစီးခြင်း

သင် စက်ဘီးစီးသည့်အခါတွင် အမာစား ယာဉ်စီးဦးထုပ် ကို မဆောင်းမနေရဖြစ်သည်။

ဩစတြေးလျား၌ ဘိုင်စကယ်များကို ဘိုက်ခ် - စက်ဘီးဟုခေါ်လေ့ရှိသည်။ ဘိုက်ခ် စီးသော လူများအား စိုက်ကလစ်စ် (စက်ဘီးစီးသူများ) ဟုခေါ်သည်။

စက်ဘီးစီးသူများသည် လမ်းစည်းကမ်းအားလုံးကို လိုက်နာရပါမည်။

သင် လမ်းပေါ်၌ စက်ဘီးစီးရန် လိုင်စင် မလိုအပ်ပါ။



သင်သည် ယာဉ်မောင်းခြင်းကဲ့သို့ပင် သက်ဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရပါမည်။

အကယ်၍သင်သည် ညအချိန် စက်ဘီးစီးလျှင်၊ သင့် စက်ဘီး၌

- အရှေ့မီးသီး နှင့်
- အနောက်မီးသီး မပါမဖြစ် ပါရမည်

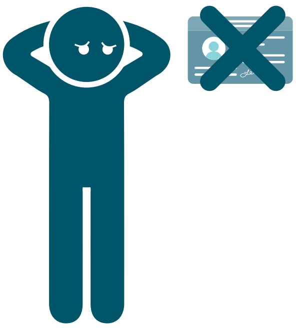
မြို့ကြီးများစွာ၌ စက်ဘီးစီးသူများသာ အသုံးပြုနိုင်သော စက်ဘီးများအတွက် အထူးလမ်းကြောင်းများရှိသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး နှင့် အရက်

အကယ်၍သင်သည် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် သောက်သုံးထားပြီးနောက် ကားမောင်းနှင်လျှင် အန္တရာယ်ရှိပြီး တရားဥပဒေနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်သည်။

သင် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် သောက်သုံးထားပြီး ကားမောင်းနေခိုက် ဖမ်းမိခံရလျှင်၊

- သင့်အား ကြီးမားသော ငွေပမာဏတစ်ခုကို ပေးခိုင်း၍ ဒဏ်ခတ်ခံရမည်



- သင့် လိုင်စင် အသိမ်းခံရလိမ့်မည်

- သင့်အား ထောင်ချနိုင်သည်

ဤစာမျက်နှာကို ရည်စူး၍ အလွတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်

Australian Government
Department of Social Services

သြစတြေးလျားနိုင်ငံ လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ၏
ကိုယ်စား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရေးရာ
အဖွဲ့အစည်း မှ ပို့ချပေးသည်။

IOM • OIM