



ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း

အရေးပေါ် အခြေအနေများ

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သုည သုံးလုံး (Triple Zero) (000) ကိုဆက်ပါ



သင် သုည သုံးလုံး (000) ကို ဆက်သည့်အခါတွင် လူနာတင်ကား၊ မီးသတ်ဌာန သို့မဟုတ် ရဲ၏ အကူအညီ လိုအပ်သလားဟု သင့်အား မေးပါလိမ့်မည်။ သင်လိုအပ်သော အဖွဲ့အစည်း၏အမည်ကို သင်ပြောပါ။ **မမေ့ပါနှင့်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်မှသာ သုည သုံးလုံး (000) ကို ဆက်ပါ။**

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

သုည သုံးလုံး အရာရှိ (သို့မဟုတ် စကားပြန်) အား အောက်ပါတို့ကို တင်ပြပါ

- သင့် အမည်
- အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်နေသည့်နေရာ၏ လိပ်စာ
- သင့် ဖုန်းနံပါတ်
- ဘာဖြစ်နေသလဲ
- ဘယ်နေရာတွင် အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်နေသလဲ

အကယ်၍သင် စိတ်ထွေးနေပြီး ဘာပြောရမှန်းမသိ ဖြစ်နေပါက၊ ဖုန်းကို မချလိုက်ပါနှင့်။ ဖုန်းကို ဆက်လက်ကိုင်ထားပါ။ သို့အားဖြင့် ဖုန်းဖြေသူက သင်မည်သည့်နေရာမှ ဖုန်းဆက်နေသည်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်၍ အကူအညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူနာတင်ကား ဝန်ဆောင်မှုများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက်သက်သက်ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ သင့်ထံ၌ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာမခံ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ခံ ကတ်ပြား သို့မဟုတ် ဈေးလျှော့ပေါ့ရသည့် ကတ်ပြား၊ မရှိလျှင် ဤဝန်ဆောင်မှုအတွက် အခကြေးငွေပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

အိမ်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း

ရေ ပိုက်ခေါင်းမှ ထွက်သည့်ရေကို သောက်ရန် နှင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင်အသုံးပြုရာ၌ ဘေးအန္တရာယ်မရှိပါ။ ကန်များ နှင့် ချောင်းများမှ ရေတွင် ညစ်ညမ်းမှု ရှိကောင်းရှိနိုင်သဖြင့် ၎င်းကို မသောက်ပါနှင့်။ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။ ပူလောင်နေသောရေသည် အသားလောင်စေနိုင်ပါသည်။ ရေချိုးကန် သို့မဟုတ် ရေပန်းအခန်းထဲ မဝင်မီ၊ သို့မဟုတ် ကလေးများအား ရေမချိုးပေးမီ ရေအပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် အရေးကြီးပါသည်။

လျှပ်စစ်မီး

လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်ခြင်းသည် အနာတရဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ လူကို သေပင်သေစေနိုင်ပါသည်။

အောက်ပါတို့ကို မလုပ်ပါနှင့် -

- ရေဆေးကန် သို့မဟုတ် အခြား ရေရှိရာ နေရာတစ်စုံတစ်ရာအနီးအနားတွင် လျှပ်စစ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို မထားပါနှင့်
- ပေါင်မုန့်ကင်စက်၊ မိုက်ခရိုဝေ့ မီးဖို သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီး ခလုတ်အပေါက်များအတွင်းသို့ သတ္တုဖြင့်လုပ်ထား အရာဝတ္ထုများကို မထည့်ပါနှင့်။



မီးဖိုစက် အပေါ်ပိုင်း နှင့် ဖိုများ အလွန်ပူလာတတ်သည်။ ချက်ပြုတ်နေစဉ်၊ အိုးလက်ကိုင်များကို အတွင်းဖက် လှည့်ထားခြင်းအားဖြင့် ကလေးများ လက်လှမ်းမီလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဖိုတံခါး အလွန်ပူလာတတ်နိုင်သဖြင့် ကလေးများအား ဝေးဝေးနေပါစေ။

ဓာတ်ငွေ့

ဓာတ်ငွေ့ကို အချို့ မီးဖိုစက်များ၊ ဖိုများ နှင့် အခန်း အပူပေးစက်တို့တွင် အသုံးပြုပါသည်။ အထက်ပါတို့ကဲ့သို့ ဓာတ်ငွေ့ သုံး ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီးသွားလျှင်၊ ၎င်းတို့ကို ပိတ်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင် ဓာတ်ငွေ့အနံ့ရလျှင်၊ မီးခြစ် မဖြစ်ပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မီးတောက်မီးလျှံသည် ဓာတ်ငွေ့ကို ပေါက်ကွဲစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ စိမ့်ထွက်နေသော ဓာတ်ငွေ့၏ ထွက်ပေါက်ကို ရှာဖွေပြီး ချက်ခြင်းပိတ်လိုက်ပါ။

ဆေးဝါးများ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ

အိမ်များ၌ သာမန်အားဖြင့် တွေ့ရတတ်သော အချို့ဆေးဝါးများ နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးများအားလုံးကို ကလေးများ ရှာမတွေ့နိုင်သည့်နေရာ သူတို့လက်လှမ်းမမီရာတွင် သိမ်းထားပါ။ သန့်ရှင်းရေးပြုရာ ပစ္စည်းများအားလုံးကို ကလေးများ အလွယ်တကူ မရယူနိုင်သည့် ဘီဒိုများထဲ၌ သော့ခတ်သိမ်းထားပါ။

အစားအစာ

နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အသားများ၊ အချို၊ အသီးအနှံများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့သော အစားအစာများအား အသုံးမပြုမီအထိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထားသင့်ပါသည်။ အချို့အစားအစာများအား မချက်ပြုတ်မီအထိ ရေခဲခဲထားရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ကို မမာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ရေခဲဖျော်ပြီးသား အစားအစာများကို ဘယ်သောအခါမှ ပြန်လည်မခဲသင့်ပါ။ အသီးအနှံများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားသုံးမီ၊ ပက်ဖျန်းထားသည့် ဓာတုဆေးများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် ရေနှင့်ဆေးကြောပါ။ ချက်ပြုတ်သည့် နေရာတစ်ဝိုက်အားလုံးကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားပြီး မချက်ပြုတ်မီ အသင့်ပြင်ရာ၌ သင့်လက်များကို ပထမဆုံးဆေးကြောပါ။

မီး

အိမ်အားလုံးတွင် မီးလှန့်အချက်ပေး ကိရိယာကို မဖြစ်မနေ သုံးရပါမည်။ ဤကိရိယာများ မီးခိုးကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်နိုင်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ကျယ်လောင်စွာ အသံမြည်ပါသည်။ ၎င်းကို ဓာတ်ခဲများနှင့် အားပေးရပြီး၊ ဓာတ်ခဲများကို ခြောက်လတ်ကြိမ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး လဲလှယ်သင့်ပါသည်။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မီးလောင်မှုများ၏ အရင်းခံအကြောင်းဖြစ်သော ဖယောင်းတိုင်များ နှင့် စီးကရက်တို့များကို အထူးသတိပြုပါ။ အပူပေးစက်များ အနားတွင် သို့မဟုတ် ၎င်းအပေါ်တွင် အဝတ်အစားများကို မတင်ပါနှင့်။ အကယ်၍သင့်အိမ်၌ မီးလောင်ပါက သင့်အိမ်မှ မည်ကဲ့သို့ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်နိုင်မည့်အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲပြီး၊ ၎င်းကို သင့်မိသားစုနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ပါ။

လမ်းပေါ်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာနေခြင်း



လမ်းဖြတ်ကူးခြင်း

ဩစတြေးလျား၌ ကားများသည် လမ်း၏ ဘယ်ဖက်တွင် မောင်းနှင်ကြပါသည်။ လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ၌ ကားများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန်၊ သင့် ဘယ်ဖက် နှင့် ညာဖက်ကို သေချာစွာကြည့်ပါ။ မီးပွိုင့်မှ သို့မဟုတ် လူဖြတ်ကူးမျဉ်းကျားမှ လမ်းဖြတ်ကူးပါ။

စက်ဘီးစီးခြင်း

သင် စက်ဘီးစီးသည့်အခါတွင် ဘေးကင်းရန် ဆောင်းရသည့် ဦးထုပ်ကို မဆောင်းမနေရဖြစ်ပါသည်။ ည၌ သင်စက်ဘီးစီးလျှင် အရှေ့မီးသီး နှင့် အနောက်မီးသီး မပါမဖြစ် ပါရပါလိမ့်မည်။ စက်ဘီးစီးသူများ လမ်းစည်းကမ်းအားလုံးကို လိုက်နာရပါမည်။ မြို့ကြီးများစွာ၌ စက်ဘီးများအတွက် အထူးလမ်းမြောင်းများရှိပါသည်။ လမ်းပေါ် စက်ဘီးစီးရန် လိုင်စင် မလိုအပ်သော်လည်း သင်သည် လမ်းစည်းကမ်းများ နှင့် ယာဉ်မောင်းခြင်းဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများ (ဥပမာ အရက် သောက်နိုင်ရာ အဆင့်များ)ကို လိုက်နာရပါမည်။

မူးယစ်ဆေးဝါး နှင့် အရက်

မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် အရှိန်အဝါ သက်ရောက်နေသည့်အခါ၌ မောင်းနှင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး တရားဥပဒေနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်ပါသည်။ သင် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက် အရှိန်အဝါ သက်ရောက်နေပြီး မောင်းနှင်နေခိုက် ဖမ်းမိခံရလျှင်၊ သင့်အား ကြီးမားသော ငွေပမာဏ(ပြစ်ဒဏ်ကြေး)တစ်ခုကို ပေးခိုင်းမည် ၊ သို့မဟုတ် သင့် လိုင်စင် အသိမ်းခံရလိမ့်မည် သို့မဟုတ် ထောင်ပင်ကျနိုင်ပါသည်။



Australian Government

Department of Social Services

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ၏
ကိုယ်စား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရေးရာ အဖွဲ့အစည်း
မှ ပို့ချပေးသည်။

