



Guidebook for Multi-Hazard Risk Communication and Community Engagement in Camp Settlement

စခန်းအခြေချနေထိုင်မှုတွင် ဘေးအန္တရာယ်များစွာရှိသော ဆက်သွယ်ရေးနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် လမ်းညွှန်စာအုပ်



Acknowledgements

A Technical Working Group (TWG) on “Content development for multi-hazard (Landslide, Flood, Fire, Drowning, Lightning) risk communication messages for the camp settlement” under the leadership of Communication with Communities Working Group (CwC WG) of Inter Sector Coordination Group (ISCG) has developed this guidebook in 2022-2023 period. During the second half of the 2023, Emergency Preparedness and Response Working Group (EPRWG) of ISCG reviewed the key messages of this guidebook and processed for endorsement from the office of the Refugee Relief and Repatriation Commissioner (RRRC), Cox’ s Bazar.

Note: As part of the rationalization process, the Communication with Communities Working Group (CwC WG) has transitioned into the Accountability to Affected Populations (AAP) Technical Working Group in June 2023.

Technical Working Group (TWG) Chair:

BBC Media Action

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC)/American Red Cross

Technical Contribution:

ACLAB-Radio Naf

Child Protection Sub-Sector

Emergency Preparedness and Response Working Group (EPRWG)

Energy and Environment Network (EEN)

Health Sector

International Organization for Migration (IOM)

Migrant Offshore Aid Station Foundation (MOAS)

Natural Hazards Technical Working Group (NatHaz TWG)

Shelter & Camp Coordination and Camp Management Sector (SCCCM)

Clear Global/ Translators Without Borders (TWB)

United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR)

United Nations International Children' s Emergency Fund (UNICEF)

WASH Sector

Graphic Design:

BBC Media Action

CARE

IFRC

UNICEF

Field Testing:

ACLAB-Radio Naf

Bangladesh Red Crescent Society (BDRCS)

UNHCR

Translation:

Clear Global/ Translators Without Borders (TWB)

Preface

Bangladesh is known to be one of the most vulnerable countries to natural hazards and disasters with limited coping and adaptation capacities towards disaster resilience. According to World Risk Report 2023, the country has ranked ninth (9th) in terms of disaster risk, and seventh (7th) in the Global Climate Risk Index 2021.

The Cox's Bazar District, with its long coastline on the Bay of Bengal (BoB) and a landscape consisting of flat deltaic plains and sandy hills, is highly exposed to natural hazards and extreme weather events including cyclone, storm surge, torrential rain, landslide, flood (mostly flash food because of dominance of hilly terrain), lightning and heatwave. The camp settlement situated in Ukhiya and Teknaf sub-districts under Cox's Bazar district, which host around 1 million displaced people from Rakhine state of Myanmar, are even more vulnerable to multi-hazards mentioned above including the fire which is occurring with great intensity especially during the dry seasons (December-March). The incident reports, produced by Shelter & Camp Coordination and Camp Management Sector (SCCCM) during 2018-2023, indicate that wind/rainstorms, floods (i.e., flashfloods, waterlogging), slope failures/landslides and fires are the most common hazards in the camp settlement. Alongside, the recurrent cyclone and monsoon seasons in Bangladesh and increasing incident of lightning continues to pose great threats and potential devastating impacts to the camp population. Therefore, the comprehensive community level preparedness is vital for effective response in order to minimize potential casualties and damages in camps.

In 2019, the humanitarian agencies jointly with the Cyclone Preparedness Programme (CPP) developed the Field Discussion Guide for Cyclone Preparedness under the Inter Sector Coordination Group (ISCG), with the technical support from Communication with Communities Working Group (CwC WG) and contextual experiences from other sectors to mainstream a standardized and harmonized preparedness and response awareness drive for cyclone across the camps. Since then, the guidebook has been well accepted and remained as one of the key documents used by the actors engaged in risk communication, community engagement and awareness in camp settlement.

The importance of having similar guidebook for camp settlement on preparedness and response awareness/risk communication for all the other hazards including Landslide, Flood, Fire, Drowning, Lightning was also recognized by the Government and humanitarian community in Cox's Bazar. At present, there are available hazard specific Information Education and Communication (IEC) materials produced by various agencies. However, there is a lack of a harmonized and well agreed guideline and key messages to support the frontline staff and volunteers especially in facilitating communication, awareness raising and overall preparedness in camp settlement.

This “Guidebook for Multi-Hazard Risk Communication and Community Engagement in Camp Settlement” comprised of two languages (i.e., English and Burmese) will serve as a standardized source of guidance and key messages for multi-hazard preparedness and response particularly on Landslide, Flood, Fire, Drowning, Lightning. The key objectives of this guidebook are to:

- ▶ Serve as a standard reference resource material for awareness raising and preparedness and response measures for multi-hazard (i.e., Landslide, Flood, Fire, Drowning, Lightning) in camp settlement.
- ▶ Contribute to strengthening multi-hazard preparedness and response capacities of frontline staff and volunteers through ensuring appropriate guidance and resources are easily accessible by all.

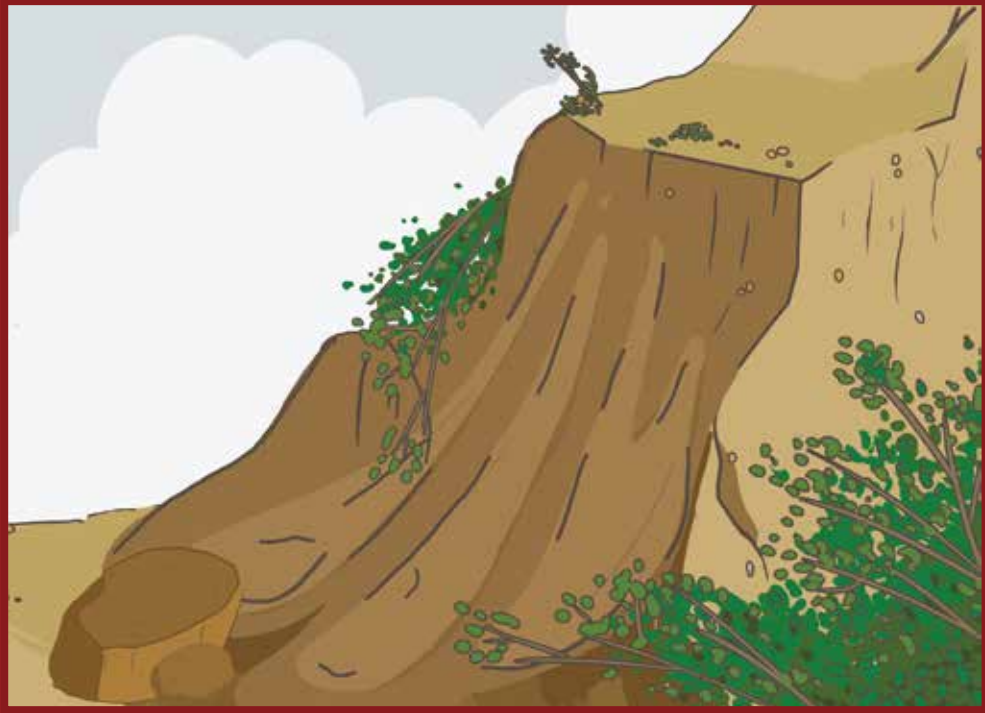
The process of development of this multi-hazard guidebook incorporated a rigorous consultation with camp management officials, volunteers, community representatives and humanitarian actors working in camps. The process also included a profound analysis of already available communication resources on the above-mentioned hazards published by humanitarian actors at different point of time. The Technical Working Group (TWG) on “Content development for multi-hazard (Landslide, Flood, Fire, Drowning, Lightning) risk communication for the camp context” under the Communication with Communities Working Group (CwC WG) has developed this guidebook through multi-sectoral engagement and wider consultation with relevant stakeholders including different sectors, working groups and organizations with relevant expertise. The whole document including the graphical illustration was reviewed and endorsed by the RRRC office. The awareness messages developed on multi-hazard preparedness and response for camps are intended only as a guide, which should be applied with common sense according to the particularities of the context concerned.



Landslide

Landslide Basic/Fundamental

<p>A landslide is movement of a mass of rock, debris, or earth down a slope.</p>	<p>Landslides are dangerous, especially in hilly areas.</p>	<p>Landslides are more likely to occur in loose soils, where trees have been removed and following a large amount of rainfall.</p>
--	---	--



Landslide Preparedness

<p>Stay away from vulnerable and steep hill slopes which are more prone to landslides.</p>	<p>Do not build any structure, including shelters, on steep hills or slopes.</p>	<p>Do not dig at the base of a slope, it will lead to landslides.</p>
<p>Do not cut trees and remove vegetation on slopes as they help to hold the soil in place.</p>	<p>If your shelter is at landslide risk area, take shelter in a safe place with your family members when it rains heavily.</p>	<p>Remain vigilant about the signs that there might be a landslide, which include:</p> <ul style="list-style-type: none"> Appearance and growth of large cracks in hillsides Appearance of cracks on the floor of your shelter Partial collapse of shelters or a shelter leaning down Trees, bamboo poles and latrines at odd angles.
<p>Do not allow children to play on hills, on or below hill slopes.</p>	<p>Relocate Extremely Vulnerable Individuals (EVIs) if there is imminent danger of a landslide.</p>	<p>If you must relocate following a landslide -</p> <ul style="list-style-type: none"> Take your emergency papers, drinking water and some dry food. Keep your family together. Don't return to your shelter unless Site Management declares it safe.
<p>If you see any sign of landslide – Move to a safe place, Inform Site Management staff, volunteers, or other officials in the camps.</p>		



Landslide Response

<p>If there has been a landslide, call people for help.</p>	<p>When the rescue team arrive, try to tell them the number of people buried during landslide.</p>	<p>If there has been a landslide, and you are helping people trapped in the debris, always approach from the side of the slope.</p>
<p>First Aid trained volunteers can provide First Aid to rescued/injured.</p>	<p>Take the rescued/injured people immediately to nearest health post.</p>	



အပြတ်အသတ် အခြေခံ/အခြေခံ

<p>မြေပြိုခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောက်တုံးများ၊ အပျက်အစီးများ သို့မဟုတ် မြေကြီး၏ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ရွေ့လျားမှုဖြစ်သည်။</p>	<p>အထူးသဖြင့် တောင်တန်းဒေသများတွင် မြေပြိုခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။</p>	<p>သစ်ပင်များ ဖယ်ရှားပြီး မိုးရွာသွန်းမှု များပြားပြီး နောက်တွင် မြေပြိုမှုများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ချေ ပိုများသည်။</p>
--	--	--

မြေပြိုမှု ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

<p>မြေပြိုမှုပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မတ်စောက်သော တောင်စောင်းများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။</p>	<p>မတ်စောက်သောတောင်ကုန်းများ သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင် အမိုးအကာများ အပါအဝင် မည်သည့်အဆောက်အအုံကိုမျှ မဆောက်ပါနှင့်။</p>	<p>ဆင်ခြေလျှောခြေရင်း၌ မတူးပါနှင့်၊ မြေပြိုခြင်းသို့ ဦးတည်စေမည်။</p>
<p>မြေဆီလွှာကို ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် တောင်စောင်းများတွင် သစ်ပင်များနှင့် အသီးအရွက်များကို ခုတ်လှဲခြင်း၊ တူးခြင်းမပြုပါနှင့်။</p>	<p>သင့်အမိုးအကာသည် မြေပြိုမှုအန္တရာယ်ရှိသော နေရာတွင်ရှိနေပါက မိုးသည်းစွာရွာသွန်းသော အခါတွင် သင့်မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ဘေးကင်းသောနေရာတွင် ခိုလှုံနေထိုင်ပါ။</p>	<p>မြေပြိုမှုဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားပါ။ ထိုအထဲတွင်-</p> <ul style="list-style-type: none"> - တောင်စောင်းများတွင် ကြီးမားသော အက်ကြောင်းများနှင့် ကြီးထွားမှုပုံစံ - သင့်အမိုးအကာ၏ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်အက်ကွဲကြောင်းပုံသဏ္ဍာန် - အမိုးအကာများ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြိုကျခြင်း သို့မဟုတ် အမိုးအကာ ပြိုကျခြင်း။ - သစ်ပင်များ၊ ဝါးတိုင်များနှင့် ယင်လုံအိမ်သာများကို ထောင့်ချိုးများတွင် တွေ့ရသည်။
<p>ကလေးများအား တောင်ကုန်း၊ တောင်စောင်းများတွင် သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင် ကစားခွင့်မပြုပါနှင့်။</p>	<p>မြေပြိုမှုအန္တရာယ်ရှိလာပါက အလွန်အမင်းထိခိုက်လွယ်သောပုဂ္ဂိုလ်များ (EVIs) ကို နေရာရွှေ့ပြောင်းပါ။</p>	<p>အပြတ်အသတ်အောက်ပါ နေရာပြောင်းရမည်ဆိုပါက-</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရေးပေါ်စာရွက်များ၊ သောက်ရေနှင့် အစားအစာခြောက်များ ယူဆောင်သွားပါ။ - သင့်မိသားစုကို အတူတကွထားပါ။ - Site Management က ဘေးကင်းကြောင်း မကြေငြာပါက သင့်ခိုလှုံရာသို့ မပြန်ပါနှင့်။
<p>မြေပြိုမှု လက္ခဏာ တစ်ခုခု တွေ့ပါက-</p> <ul style="list-style-type: none"> - ဘေးကင်းသော အရပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ - Site Management ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စခန်းများရှိ အခြားအရာရှိများအား အသိပေးပါ။ 		<p>အပြတ်အသတ်အောက်ပါ နေရာပြောင်းရမည်ဆိုပါက-</p> <ul style="list-style-type: none"> - အရေးပေါ်စာရွက်များ၊ သောက်ရေနှင့် အစားအစာခြောက်များ ယူဆောင်သွားပါ။ - သင့်မိသားစုကို အတူတကွထားပါ။ - Site Management က ဘေးကင်းကြောင်း မကြေငြာပါက သင့်ခိုလှုံရာသို့ မပြန်ပါနှင့်။



မြေပြိုမှု တုံ့ပြန်မှု

<p>မြေပြိုမှုဖြစ်လျှင် လူများကို အကူအညီတောင်းပါ။</p>	<p>ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ရောက်လာသောအခါ မြေပြိုမှုအတွင်း မြှုပ်နှံထားသည့် လူအရေအတွက်ကို ၎င်းတို့အား ပြောပြပါ။</p>	<p>မြေပြိုကျပြီး အပျက်အစီးတွေထဲ ပိတ်မိနေသူတွေကို ကူညီပေးနေတယ်ဆိုရင် တောင်စောင်းကနေ အမြဲချဉ်းကပ်ပါ။</p>
<p>ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကယ်ဆယ်/ဒဏ်ရာရသူများကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။</p>	<p>ကယ်ဆယ်/ဒဏ်ရာရသူများကို နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆောင်ပါ။</p>	



Landslide Basic/Fundamental

အပြတ်အသတ် အခြေခံ/အခြေခံ

A landslide is movement of a mass of rock, debris, or earth down a slope.

မြေပြိုခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောက်တုံးများ၊ အပျက်အစီးများ သို့မဟုတ် မြေကြီး၏ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ရွေ့လျားမှုဖြစ်သည်။



Landslides are dangerous, especially in hilly areas.

အထူးသဖြင့် တောင်တန်းဒေသများတွင် မြေပြိုခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။



Landslides are more likely to occur in loose soils, where trees have been removed and following a large amount of rainfall.

သစ်ပင်များ ဖယ်ရှားပြီး မိုးရွာသွန်းမှု များပြားပြီးနောက်တွင် မြေပြိုမှုများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ချေ ပိုများသည်။



Landslide Preparedness

မြေပြိုမှု ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

Stay away from vulnerable and steep hill slopes which are more prone to landslides.

မြေပြိုမှုပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မတ်စောက်သော တောင်စောင်းများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။



Do not build any structure, including shelters, on steep hills or slopes.

မတ်စောက်သောတောင်ကုန်းများ သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင် အမိုးအကာများအပါအဝင် မည်သည့်အဆောက်အအုံကိုမျှ မဆောက်ပါနှင့်။



Do not dig at the base of a slope, it will lead to landslides.

ဆင်ခြေလျှောခြေရင်း၌ မတူးပါနှင့်၊ မြေပြိုခြင်းသို့ ဦးတည်စေမည်။



51
INNU

Do not cut trees and remove vegetation on slopes as they help to hold the soil in place.

မြေဆီလွှာကို ထိန်းထားနိုင်သောကြောင့် တောင်စောင်းများတွင် သစ်ပင်များနှင့် အသီးအရွက်များကို ခုတ်လှဲခြင်း၊ တူးခြင်းမပြုပါနှင့်။



If your shelter is at landslide risk area, take shelter in a safe place with your family members when it rains heavily.

သင့်အမိုးအကာသည် မြေပြိုမှုအန္တရာယ်ရှိသောနေရာတွင်ရှိနေပါက မိုးသည်းစွာရွာသွန်းသော အခါတွင် သင့်မိသားစုဝင်များနှင့်အတူ ဘေးကင်းသောနေရာတွင် ခိုလှုံနေထိုင်ပါ။

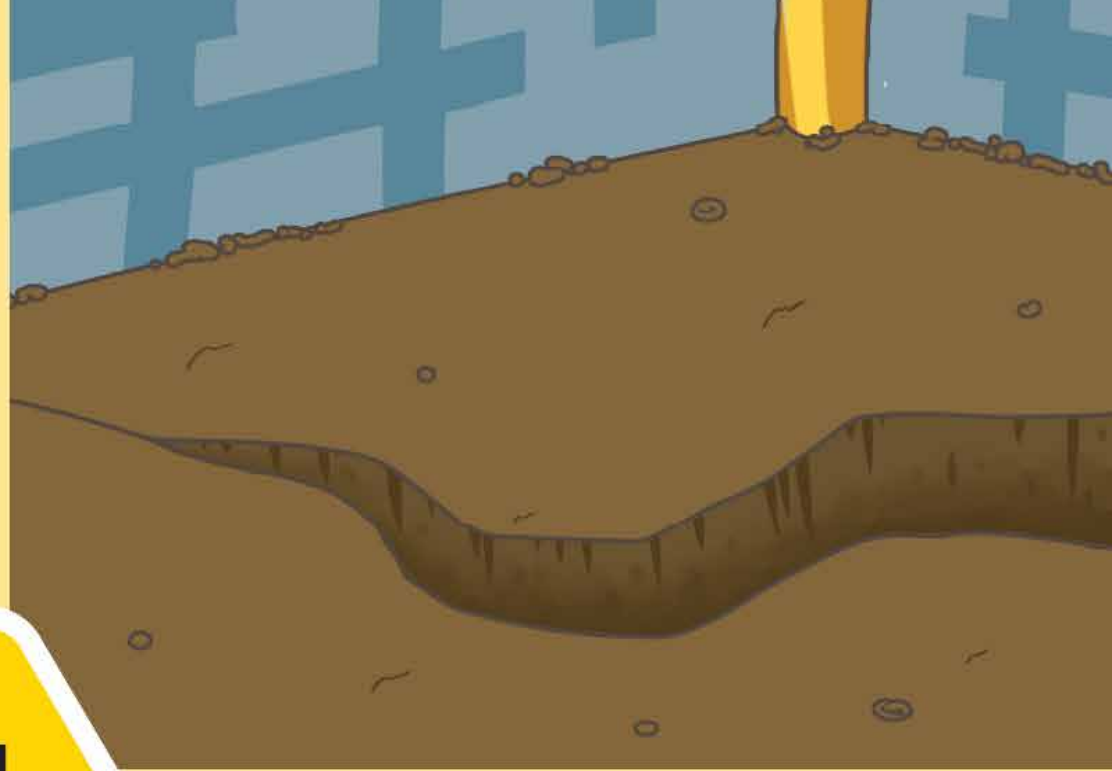


Remain vigilant about the signs that there might be a landslide, which include:

- Appearance and growth of large cracks in hillsides
- Appearance of cracks on the floor of your shelter
- Partial collapse of shelters or a shelter leaning down
- Trees, bamboo poles and latrines at odd angles.

မြေပြိုမှုဖြစ်နိုင်သည့် လက္ခဏာများနှင့်ပတ်သက်၍ သတိထားပါ။ ထိုအထဲတွင်-

- တောင်စောင်းများတွင် ကြီးမားသော အက်ကြောင်းများနှင့် ကြီးထွားမှုပုံစံ
- သင့်အမိုးအကာ၏ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်အက်ကွဲကြောင်းပုံသဏ္ဍာန်
- အမိုးအကာများ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပြိုကျခြင်း သို့မဟုတ် အမိုးအကာ ပြိုကျခြင်း။
- သစ်ပင်များ၊ ဝါးတိုင်များနှင့် ယင်လုံအိမ်သာများကို ထောင့်ချိုးများတွင် တွေ့ရသည်။



Do not allow children to play on hills, on or below hill slopes.

ကလေးများအား တောင်ကုန်း၊ တောင်စောင်းများတွင် သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင်
ကစားခွင့်မပြုပါနှင့်။



Relocate Extremely Vulnerable Individuals (EVIs) if there is imminent danger of a landslide.

မြေပြိုမှုအန္တရာယ်ရှိလာပါက အလွန်အမင်းထိခိုက်လွယ်သောပုဂ္ဂိုလ်များ (EVIs) ကို နေရာရွှေ့ပြောင်းပါ။



If you must relocate following a landslide -

- Take your emergency papers, drinking water and some dry food.
- Keep your family together.
- Don't return to your shelter unless Site Management declares it safe.

အပြတ်အသတ်အောက်ပါ နေရာပြောင်းရမည်ဆိုပါက-

- အရေးပေါ်စာရွက်များ၊ သောက်ရေနှင့် အစားအစာခြောက်များ ယူဆောင်သွားပါ။
- သင့်မိသားစုကို အတူတကွထားပါ။
- Site Management က ဘေးကင်းကြောင်း မကြေငြာပါက သင့်ခိုလှုံရာသို့ မပြန်ပါနှင့်။



If you see any sign of landslide –

- Move to a safe place,
- Inform Site Management staff, volunteers, or other officials in the camps.

မြေပြိုမှု လက္ခဏာ တစ်ခုခု တွေ့ပါက-

- ဘေးကင်းသော အရပ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊
- Site Management ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စခန်းများရှိ အခြားအရာရှိများ အား အသိပေးပါ။



Landslide Response

မြေပြိုမှု တုံ့ပြန်မှု

If there has been a landslide, call people for help.

မြေပြိုမှုဖြစ်လျှင် လူများကို အကူအညီတောင်းပါ။



When the rescue team arrive, try to tell them the number of people buried during landslide.

ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ရောက်လာသောအခါ မြေပြိုမှုအတွင်း မြှုပ်နှံထားသည့် လူအရေအတွက်ကို ၎င်းတို့အား ပြောပြပါ။



If there has been a landslide, and you are helping people trapped in the debris, always approach from the side of the slope.

မြေပြိုကျပြီး အပျက်အစီးတွေထဲ ပိတ်မိနေသူတွေကို ကူညီပေးနေတယ်ဆိုရင် တောင်စောင်းကနေ အမြဲချဉ်းကပ်ပါ။



First Aid trained volunteers can provide First Aid to rescued/
injured.

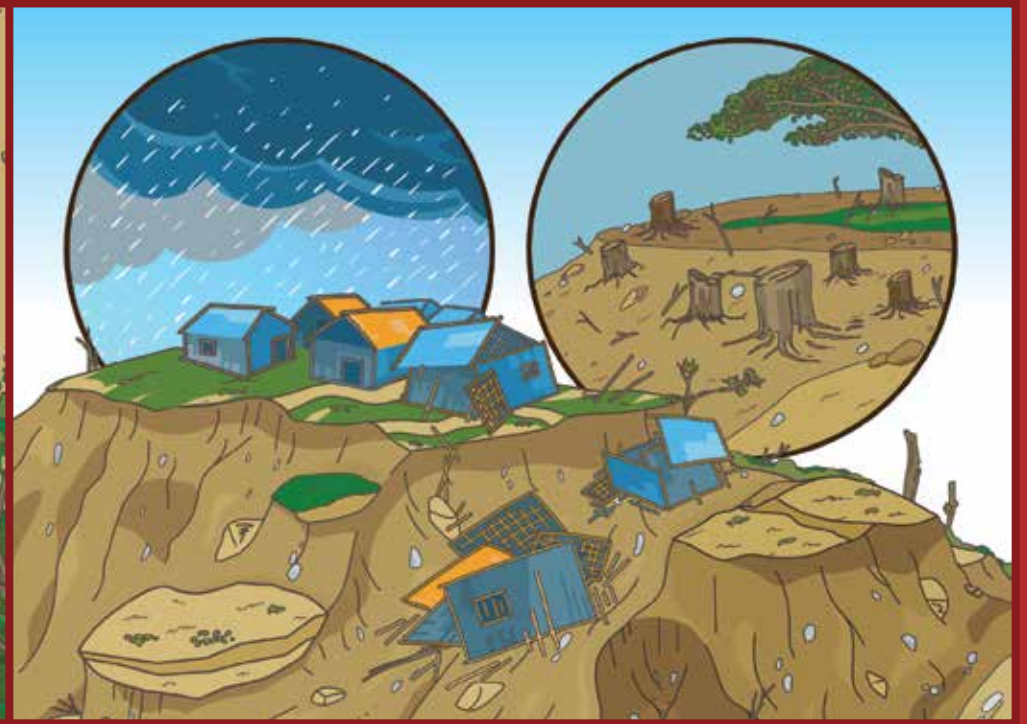
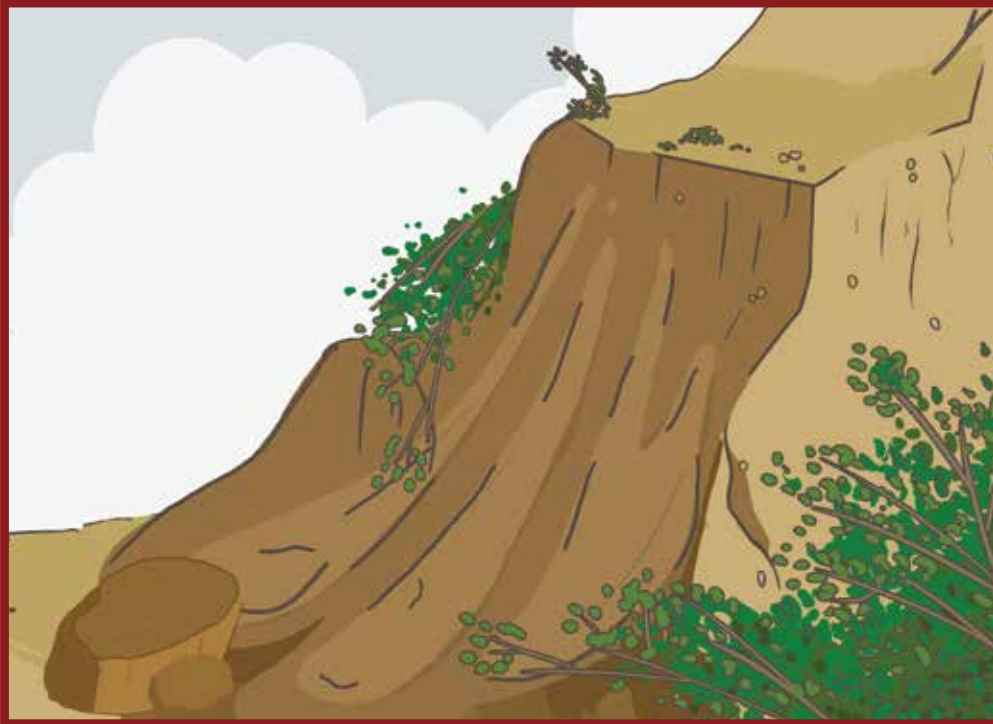
ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် ကယ်ဆယ်
/ဒဏ်ရာရသူများကို ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

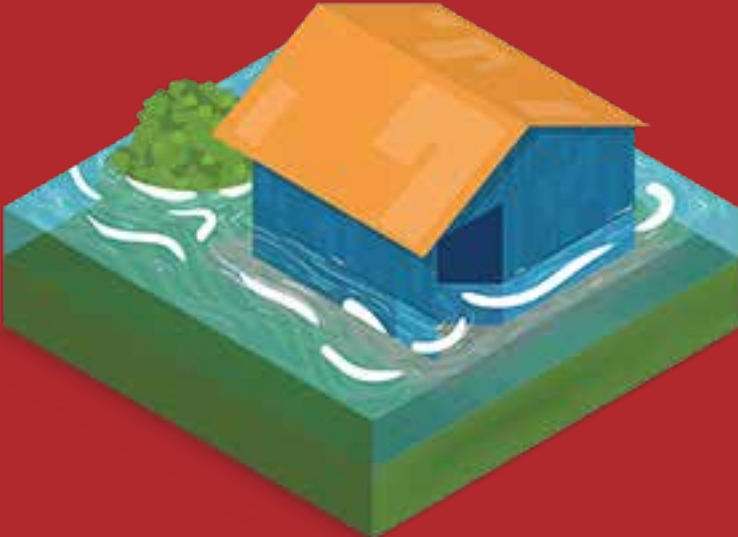


Take the rescued/injured people immediately to nearest health post.

ကယ်ဆယ်/ဒဏ်ရာရသူများကို နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆောင်ပါ။



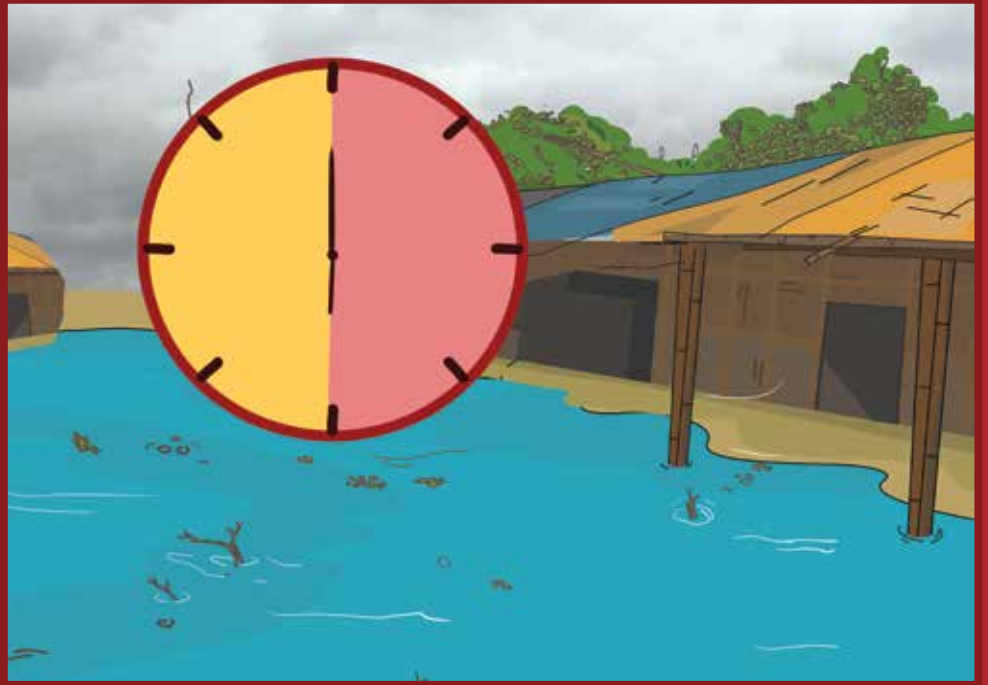
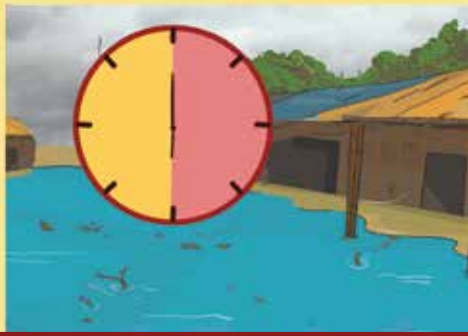




Flood

Flood Basic/Fundamental

<p>A flood happens when water overflows or soaks land that is normally dry.</p>	<p>Flooding occurs when consistent heavy rain takes place.</p>	<p>In camps, there is high risk of flash flood in hilly camps.</p>
<p>Flash flood occurs in a short time frame after a precipitation event – generally less than six hours.</p>		

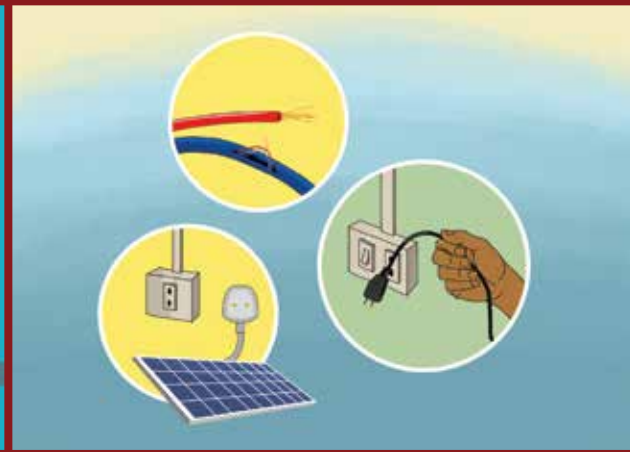
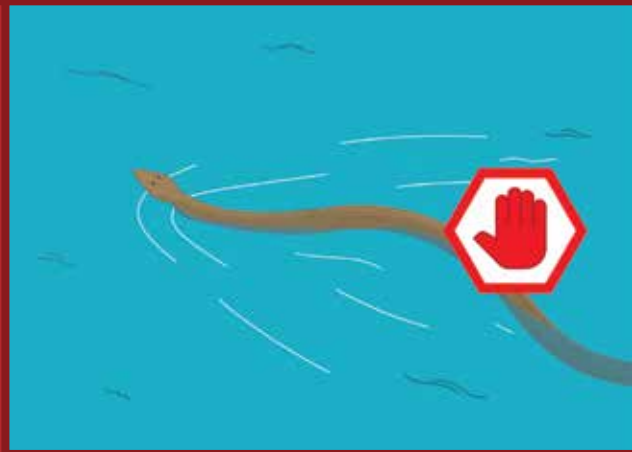


Flood Preparedness

<p>Make sure you and your family (including children) know how to ensure their safety if you find yourselves in flood water.</p>	<p>Keep preparation for the person with disabilities and older person at your family, i.e, urinary pot, convenient food for older people, medicine, and other necessary important lifesaving things for them.</p>	<p>Store important items like FCN/RCN/MOHA card, medicine, candles, matches, soap, clean clothes, and water purification tablets in a dry place during heavy rain period.</p>
<p>Keep all drainage and waterways clear and don't block with anything.</p>	<p>Flood water is unclean, unsafe, and unhygienic. Do not drink and use, or swim in flood water.</p>	<p>Drinking water may get contaminated during a flood. Store safe drinking water in a clean container and cover it. Before using, always treat this water with Aqua tabs or chlorine or by boiling it so that it is safe to drink. You can also collect rainwa-</p>
<p>If your path is blocked by flood water, find an alternate way.</p>	<p>If your shelter is not safe during a flood, take shelter at a safe place. Ensure that children know where safe places are to avoid family separation.</p>	



<p>Don't take shelter near steep slopes of hills, flooding may also lead to landslides.</p>	<p>Never walk into flood water; the water may be deeper than you think. Beware of flowing water, this can sweep you off your feet and it may contain dangerous debris.</p>	<p>Keep children close to you during a flood – ensure supervision of children at all times during a flood and do not let them go out and play.</p>
<p>If you see a snake in flood water, back away from it slowly and do not touch it.</p>	<p>Stay away from dangling or loose wires and electrical sockets. Unplug any electrical systems including solar.</p>	



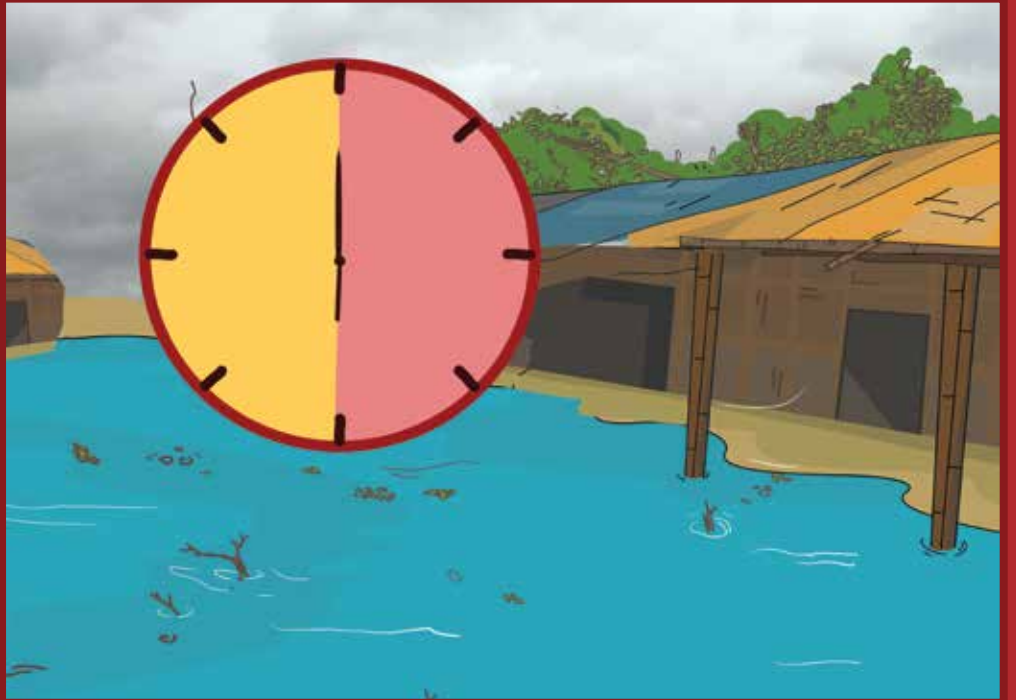
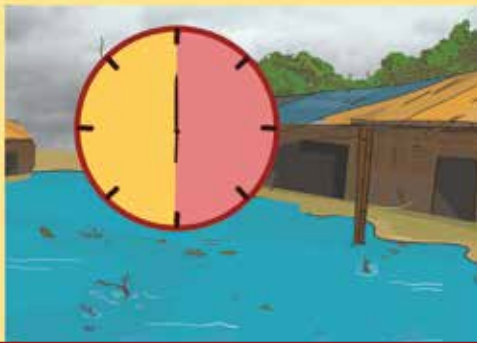
Flood Response

If someone else is in trouble, immediately call for help from a trained DMU/SUV and do not put yourself in danger.



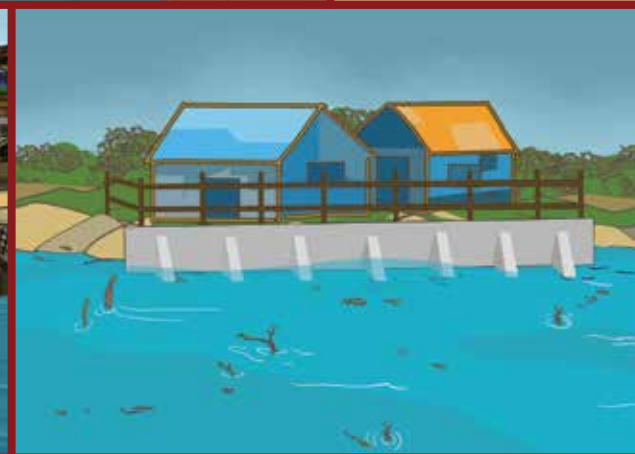
ရေဘေးအခြေခံ/အခြေခံအချက်

<p>ပုံမှန်အားဖြင့် ခြောက်သွေ့သောမြေကို ရေလျှံသည် သို့မဟုတ် စိမ်သောအခါတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။</p>	<p>အဆက်မပြတ်မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းသော အခါတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပေါ်သည်။</p>	<p>စခန်းများတွင် ကုန်းထူထပ်သောစခန်းများတွင် လျှပ်တပြက်ရေလွှမ်းမိုးနိုင်ခြေ မြင့်မားသည်။</p>
<p>လျှပ်တပြက်ရေလွှမ်းမိုးမှုသည် မိုးရွာသွန်းမှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုပြီးနောက် အချိန်တိုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည် - ယေဘုယျအားဖြင့် ခြောက်နာရီအောက်သာ။</p>		

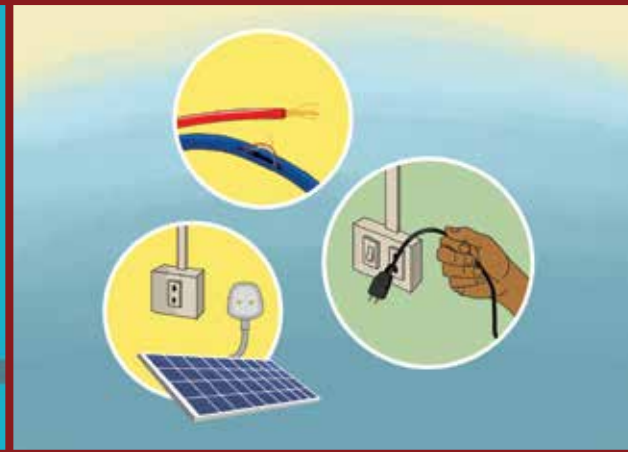
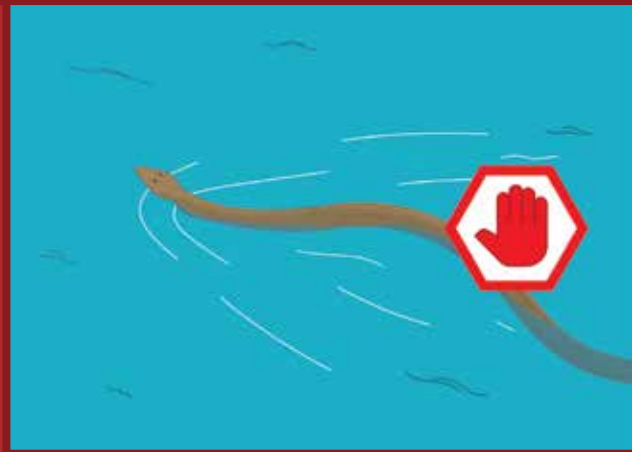


ရေဘေးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

<p>သင် နှင့် သင်၏ မိသားစု (ကလေးများ အပါအဝင်) သည် ရေကြီးမှုနှင့် ကြုံတွေ့လာရပါက မိမိတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း သေချာအောင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။</p>	<p>သင်၏ မိသားစုအတွင်းရှိ မသန်စွမ်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆီးအိုး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အဆင်ပြေလွယ်ကူသော အစားအစာ၊ ဆေးဝါးနှင့် ၎င်းတို့ အသက်ရှင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသော အခြားပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။</p>	<p>မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းချိန်တွင် အရေးကြီးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် FCN/RCN/MOHA ကတ်၊ ဆေးဝါး၊ ဖယောင်းတိုင်၊ မီးခြစ်၊ ဆပ်ပြာ၊ သန့်ရှင်းသော အဝတ်အထည်များ၊ ရေသန့်ဆေးပြားများကို ခြောက်သွေ့သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။</p>
<p>ရေနှုတ်မြောင်းနှင့် ရေထွက်ပေါက်အားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင်ထား၍ မည်သည့်အရာမျှ ပိတ်ဆို့မနေအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။</p>	<p>ရေကြီးသည့်ရေသည် မသန့်ရှင်း၊ ဘေးမကင်းသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ပါ။ ရေကြီးသည့်ရေကို သောက်သုံးခြင်း နှင့် သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းအတွင်း ရေကူးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။</p>	<p>ရေကြီးစဉ်တွင် သောက်သုံးရေများသည် ညစ်ညမ်းနိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းသည့် သောက်သုံးရေကို သန့်ရှင်းသောပုံးအတွင်း သိုလှောင်၍ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အဆိုပါရေကို အသုံးမပြုမီ အကွာတက်ဘ် (Aqua tabs) ရေသန့်ဆေးပြား သို့မဟုတ် ကလိုရင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ကြိုချက်ခြင်းဖြင့် အမြဲသန့်စင်၍ ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ မိုးရေကို စုဆောင်း၍လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။</p>
<p>သင်သွားရာလမ်းကြောင်းသည် ရေကြီးနေပါက အခြားလမ်းကို ရှာဖွေပါ။</p>	<p>သင်ခိုလှုံရာနေရာသည် ရေကြီးစဉ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်းမရှိပါက ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတွင် သွားရောက်ခိုလှုံပါ။ မိသားစုတကွဲတပြား မဖြစ်စေရန် ခိုလှုံရမည့်နေရာများကို ကလေးများ သိရှိအောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။</p>	



<p>ရေကြီးမှုသည် မြေပြိုမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် တောင်ကုန်းများ၏ မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှောများအနီးတွင် မခိုလှုံပါနှင့်။</p>	<p>ရေကြီးနေသည့်ရေထဲတွင် ဘယ်တော့မှ လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။ ရေသည် သင်ထင်ထားသည်ထက် ပို၍ နက်နိုင်ပါသည်။ စီးဆင်းနေသည့်ရေကို သတိပြုပါ။ ၎င်းသည် သင်၏ ခြေထောက်ကို ရိုက်ပုတ်လဲကျစေနိုင်ပြီး ရေအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသည့် အမှိုက်သရိုက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။</p>	<p>ရေကြီးနေစဉ် ကလေးငယ်များကို သင့်အနီးတွင် ထားပါ - ရေကြီးနေစဉ် ကလေးငယ်များကို အချိန်တိုင်း သေချာစွာ စောင့်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ကို အပြင်ထွက်ခွင့်နှင့် ကစားခွင့် မပေးပါနှင့်။</p>
<p>ရေကြီးနေသည့်ရေတွင်း မြေတွေ့ပါက ၎င်းထံမှ ဖြေးညှင်းစွာ ရှောင်ကွင်းသွားပါ။ မထိပါနှင့်။</p>	<p>တွဲလောင်းကျနေသော၊ လျော့တိလျော့ရဲဖြစ်နေသော ဝါယာကြိုးများ၊ လျှပ်စစ်မီးထိုးပေါက်များ၏ အဝေးတွင် နေပါ။ ဆိုလာအပါအဝင် မည်သည့် လျှပ်စစ်စနစ်ကိုမဆို ကြိုးဖြုတ်ထားပါ။</p>	



ရေဘေးတုံ့ပြန်မှု

အခြားတစ်စုံတစ်ဦး အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေပါက
လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည့် DMU/SUV တစ်ဦး
ကို ချက်ချင်းခေါ်၍ အကူအညီတောင်းပါ။ မိမိကို
ယ်ကို အန္တရာယ် မဖြစ်ပါစေနှင့်။

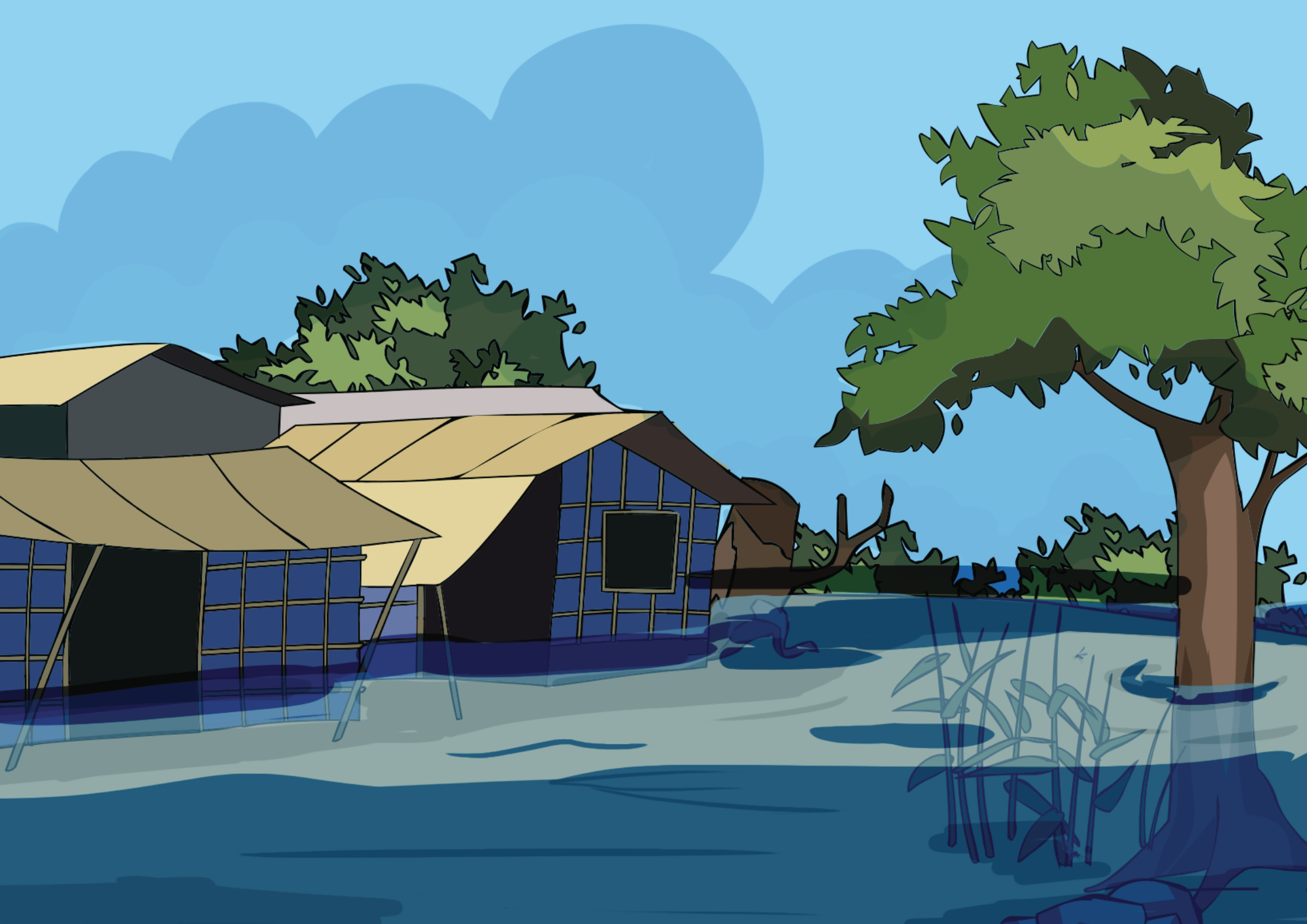


Flood Basic/Fundamental

ရေဘေးအခြေခံ/အခြေခံအချက်

A flood happens when water overflows or soaks land that is normally dry.

မြေပြိုမှုပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော မတ်စောက်သော တောင်စောင်းများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ။



Flooding occurs when consistent heavy rain takes place.

မတ်စောက်သောတောင်ကုန်းများ သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင် အမိုးအကာများအပါအဝင် မည်သည့်အဆောက်အအုံကိုမျှ မဆောက်ပါနှင့်။



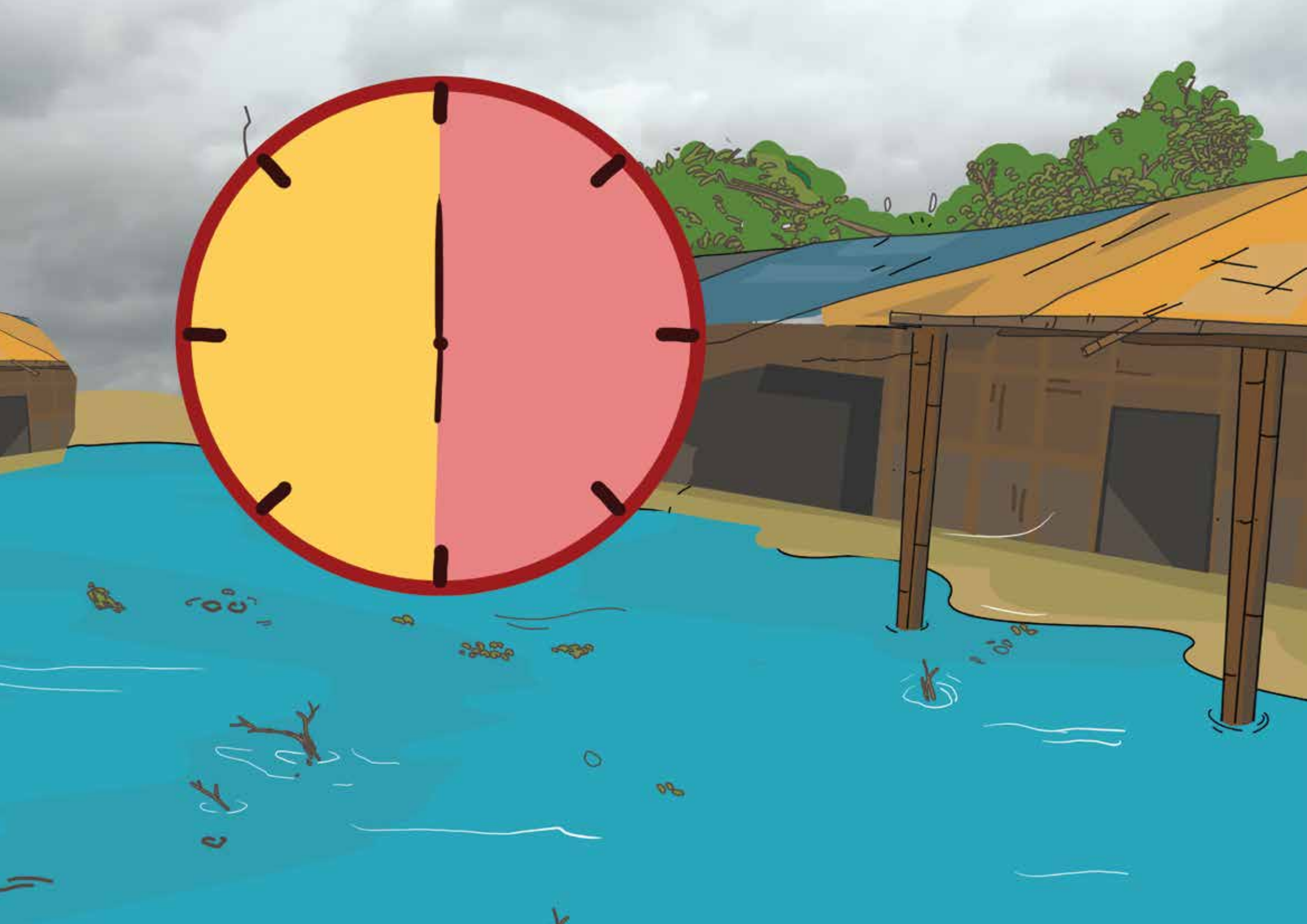
In camps, there is high risk of flash flood in hilly camps.

မတ်စောက်သောတောင်ကုန်းများ သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင် အမိုးအကာများအပါအဝင် မည်သည့်အဆောက်အအုံကိုမျှ မဆောက်ပါနှင့်။



Flash flood occurs in a short time frame after a precipitation event – generally less than six hours.

ဆင်ခြေလျှောခြေရင်း၌ မတူးပါနှင့်၊ မြေပြိုခြင်းသို့ ဦးတည်စေမည်။



Flood Preparedness

ရေဘေးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

Make sure you and your family (including children) know how to ensure their safety if you find yourselves in flood water.

သင် နှင့် သင်၏ မိသားစု (ကလေးများ အပါအဝင်) သည် ရေကြီးမှုနှင့် ကြုံတွေ့လာရပါက မိမိတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း သေချာအောင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။



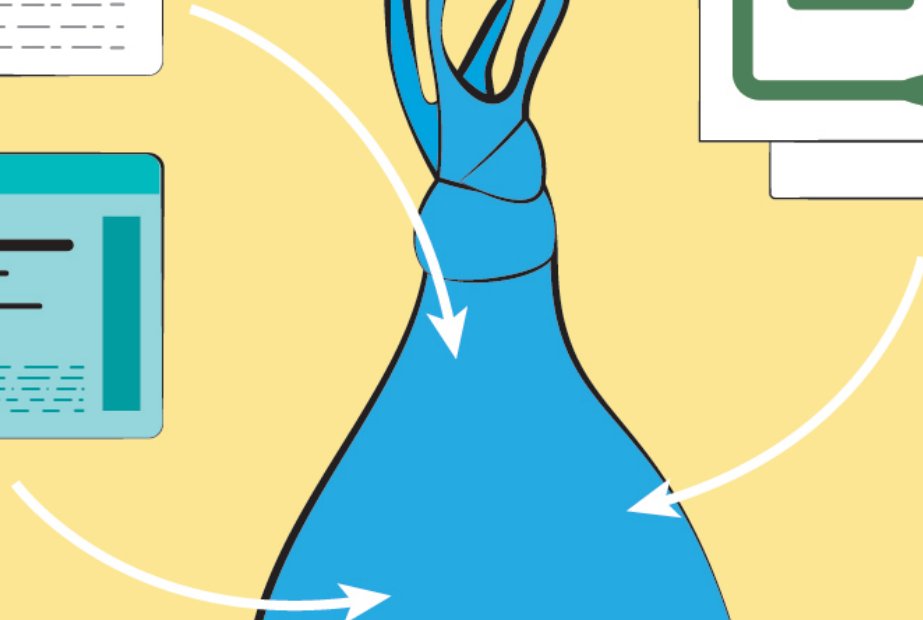
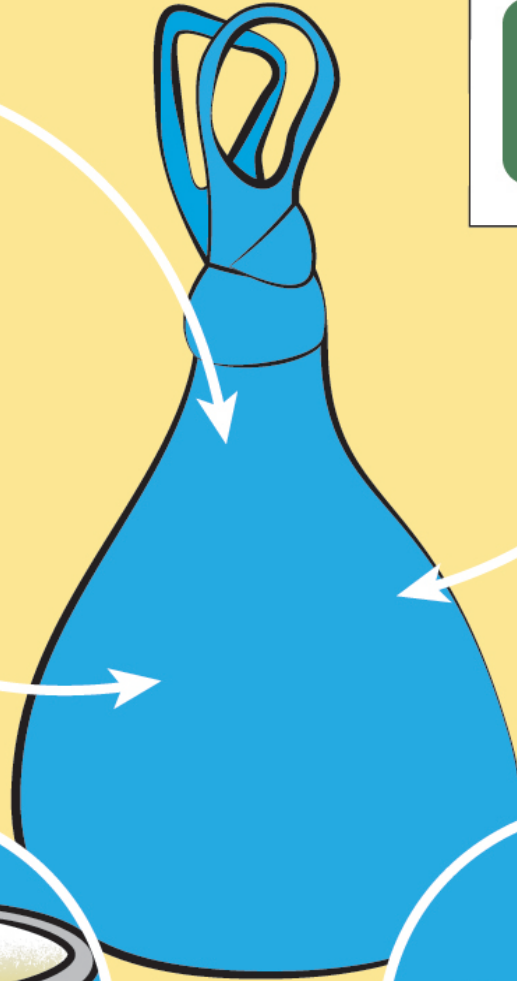
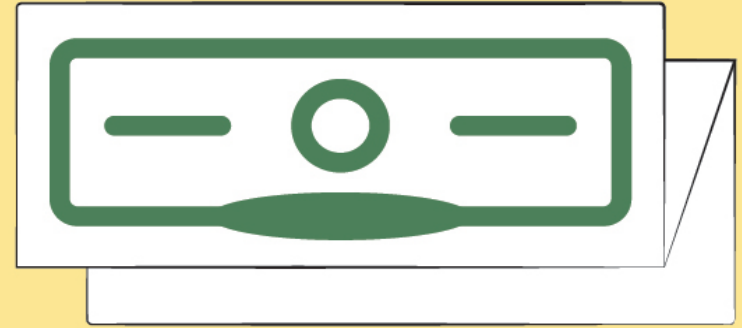
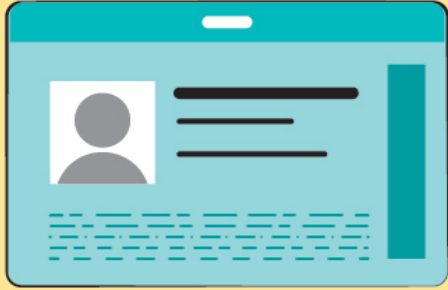
Keep preparation for the person with disabilities and older person at your family, i.e, urinary pot, convenient food for older people, medicine, and other necessary important lifesaving things for them.

သင်၏ မိသားစုအတွင်းရှိ မသန်စွမ်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆီးအိုး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အဆင်ပြေလွယ်ကူသော အစားအစာ ၊ ဆေးဝါးနှင့် ၎င်းတို့ အသက်ရှင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသော အခြားပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



Store important items like FCN/RCN/MOHA card, medicine, candles, matches, soap, clean clothes, and water purification tablets in a dry place during heavy rain period.

မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းချိန်တွင် အရေးကြီးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် FCN/RCN/MOHA ကတ်၊ ဆေးဝါး၊ ဖယောင်းတိုင်၊ မီးခြစ်၊ ဆပ်ပြာ၊ သန့်ရှင်းသော အဝတ်အထည်များ၊ ရေသန့်ဆေးပြားများကို ခြောက်သွေ့သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



Keep all drainage and waterways clear and do not block with anything.

ရေနှုတ်မြောင်းနှင့် ရေထွက်ပေါက်အားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင်ထား၍ မည်သည့်အရာမျှ ပိတ်ဆို့မနေအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။



Flood water is unclean, unsafe, and unhygienic. Do not drink and use, or swim in flood water.

ရေနုတ်မြောင်းနှင့်ရေထွက်ပေါက်အားလုံးကိုသန့်ရှင်းအောင်ထား၍မည်သည့်အရာမျှပိတ်ဆို့မနေ
အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။



Drinking water may get contaminated during a flood. Store safe drinking water in a clean container and cover it. Before using, always treat this water with Aqua tabs or chlorine or by boiling it so that it is safe to drink. You can also collect rainwater to use.

ရေကြီးစဉ်တွင် သောက်သုံးရေများသည် ညစ်ညမ်းနိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းသည့် သောက်သုံးရေကို သန့်ရှင်းသောပုံးအတွင်း သိုလှောင်၍ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ အဆိုပါရေကို အသုံးမပြုမီ အက္ခာတက်ဘ် (Aqua tabs) ရေသန့်ဆေးပြား သို့မဟုတ် ကလိုရင်းဖြင့် သို့မဟုတ် ကြိုချက်ခြင်းဖြင့် အမြဲသန့်စင်၍ ဘေးကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပါ။ မိုးရေကို စုဆောင်း၍လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



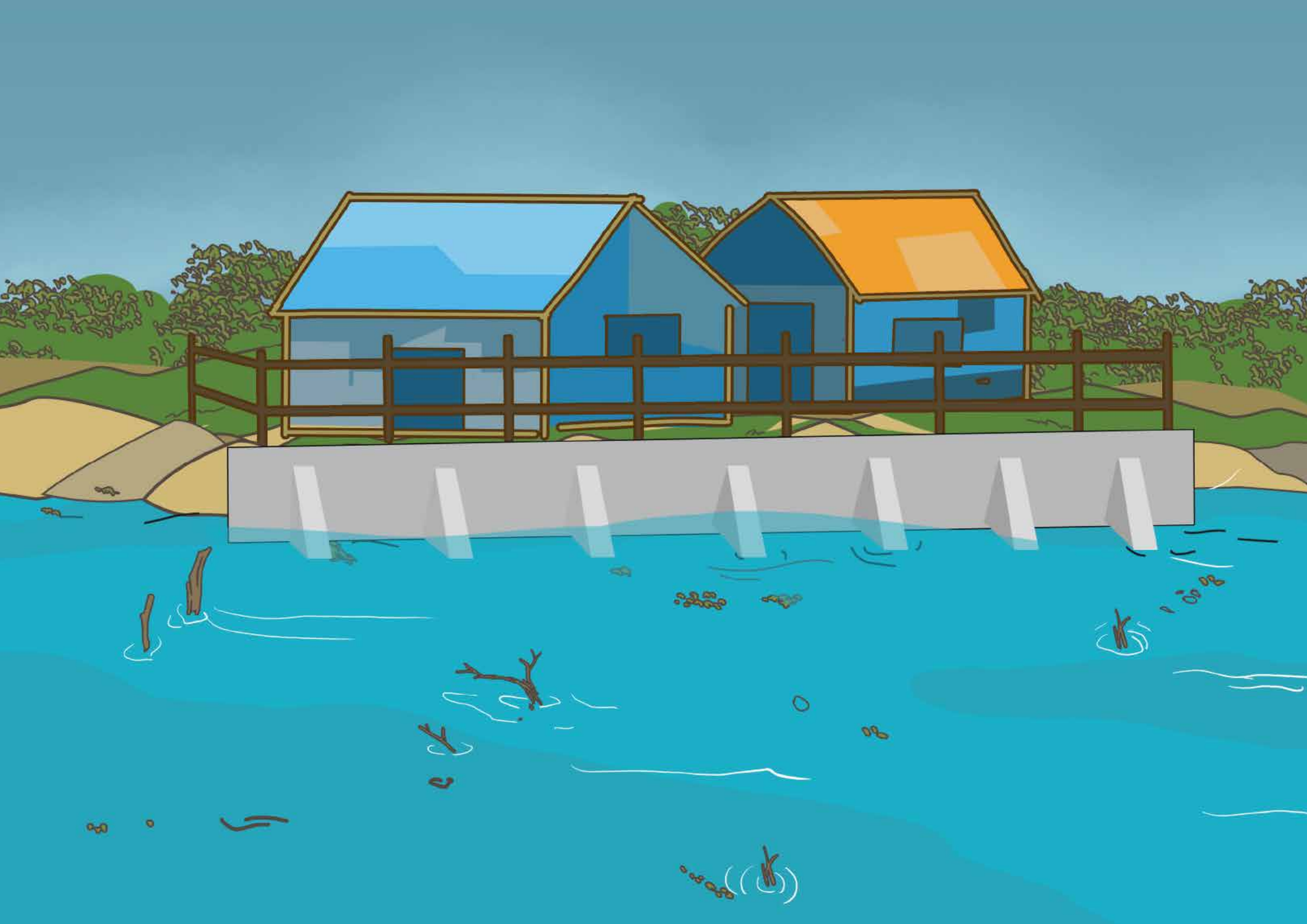
If your path is blocked by flood water, find an alternate way.

သင်သွားရာလမ်းကြောင်းသည် ရေကြီးနေပါက အခြားလမ်းကို ရှာဖွေပါ။



If your shelter is not safe during a flood, take shelter at a safe place. Ensure that children know where safe places are to avoid family separation.

သင်ခိုလှုံရာနေရာသည် ရေကြီးစဉ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံခြင်းမရှိပါက ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတွင် သွားရောက်ခိုလှုံပါ။ မိသားစုတကွဲတပြားမဖြစ်စေရန် ခိုလှုံရမည့်နေရာများကို ကလေးများ သိရှိအောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။



Don't take shelter near steep slopes of hills, flooding may also lead to landslides.

ရေကြီးမှုသည် မြေပြိုမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် တောင်ကုန်းများ၏ မတ်စောက်သော ဆင်ခြေလျှောများအနီးတွင် မခိုလှုံပါနှင့်။



Never walk into flood water; the water may be deeper than you think. Beware of flowing water, this can sweep you off your feet and it may contain dangerous debris.

ရေကြီးနေသည့်ရေထဲတွင် ဘယ်တော့မှ လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။ ရေသည် သင်ထင်ထားသည်ထက် ပို၍ နက်နိုင်ပါသည်။ စီးဆင်းနေသည့်ရေကို သတိပြုပါ။ ၎င်းသည် သင်၏ ခြေထောက်ကို ရိုက်ပုတ်လဲကျနေစေနိုင်ပြီး ရေအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသည့် အမှိုက်သရိုက်များ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



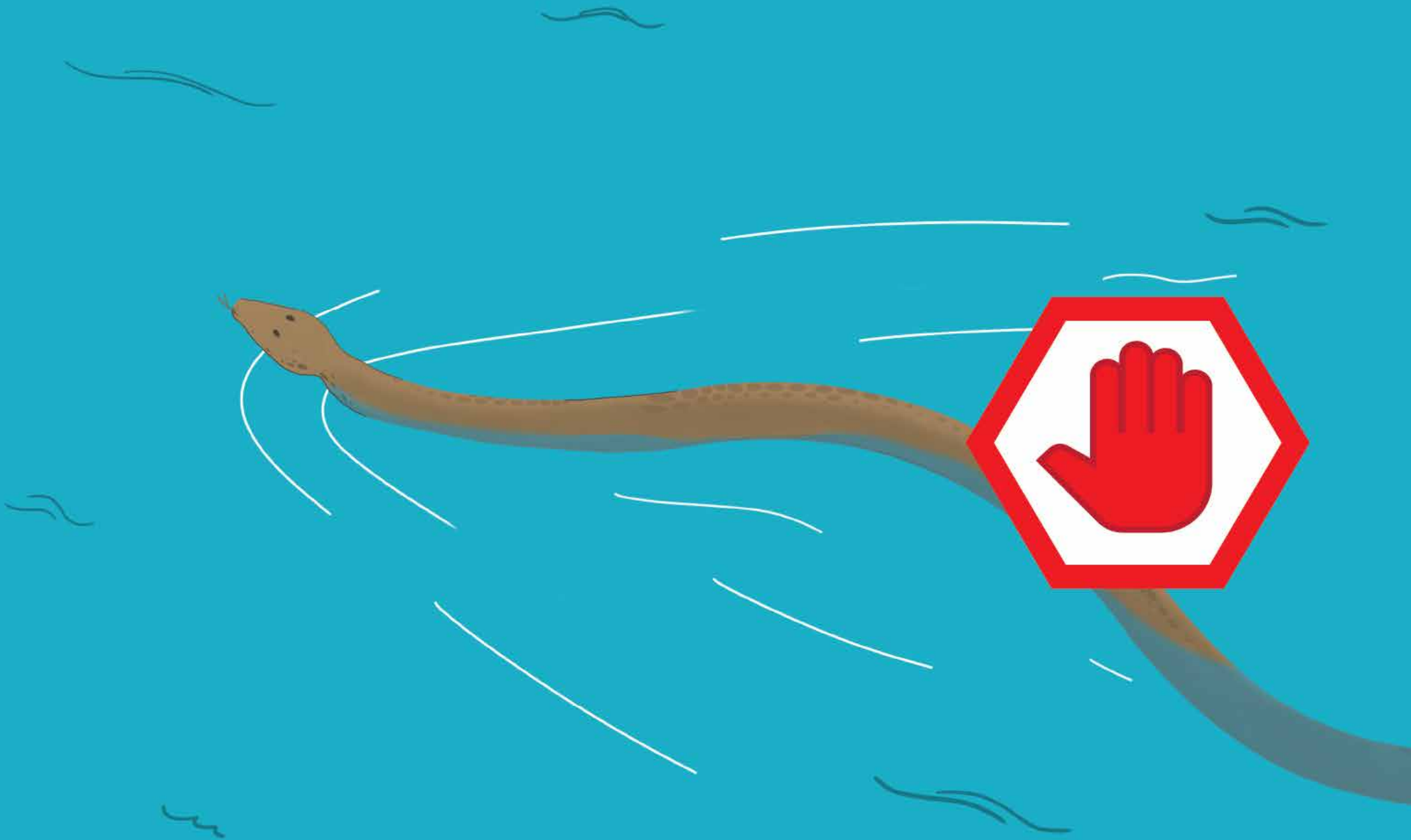
Keep children close to you during a flood – ensure supervision of children at all times during a flood and do not let them go out and play.

ရေကြီးနေစဉ် ကလေးငယ်များကို သင့်အနီးတွင် ထားပါ - ရေကြီးနေစဉ် ကလေးငယ်များကို အချိန်တိုင်း သေချာစွာ စောင့်ကြည့်ပြီး ၎င်းတို့ကို အပြင်ထွက်ခွင့်နှင့် ကစားခွင့် မပေးပါနှင့်။



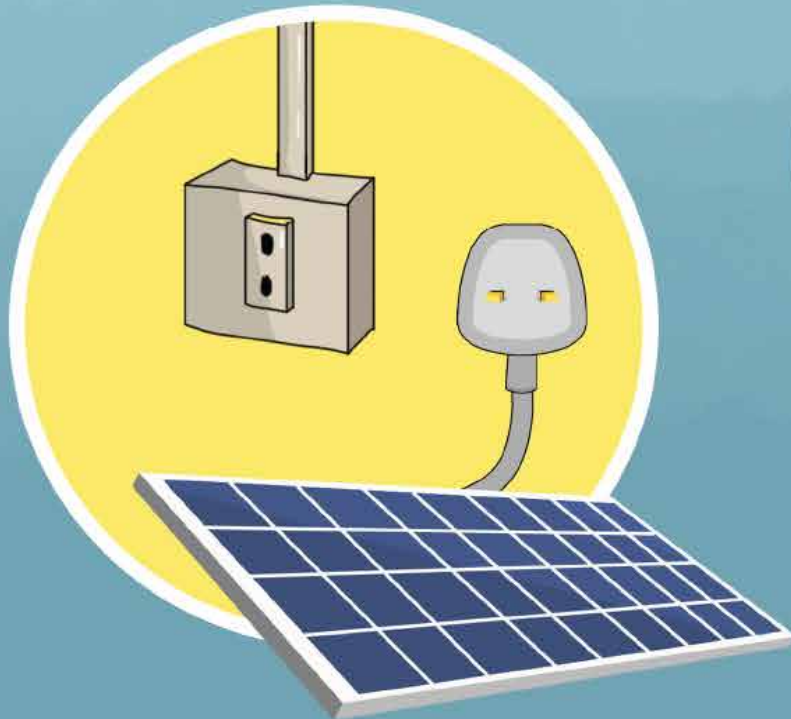
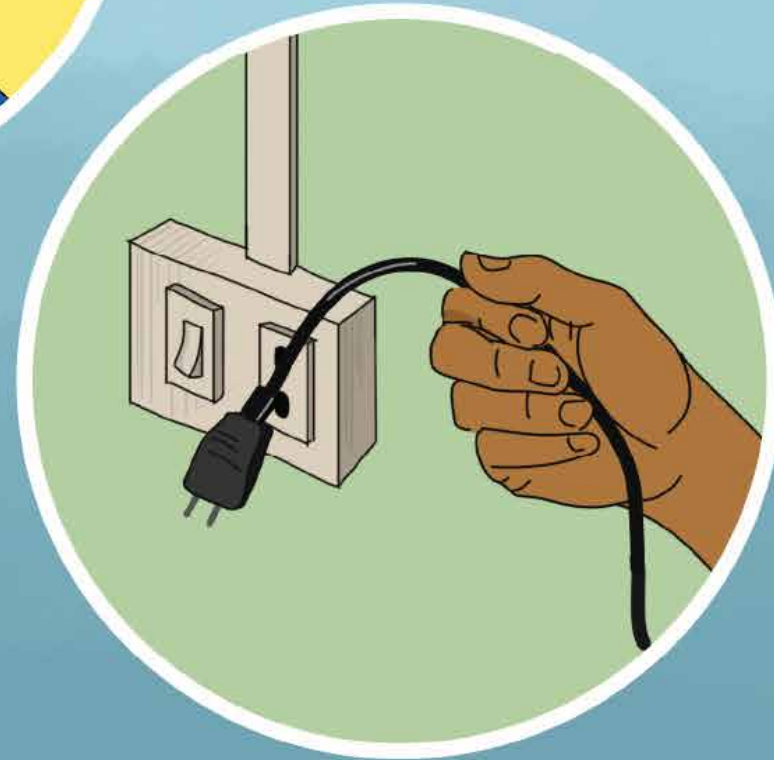
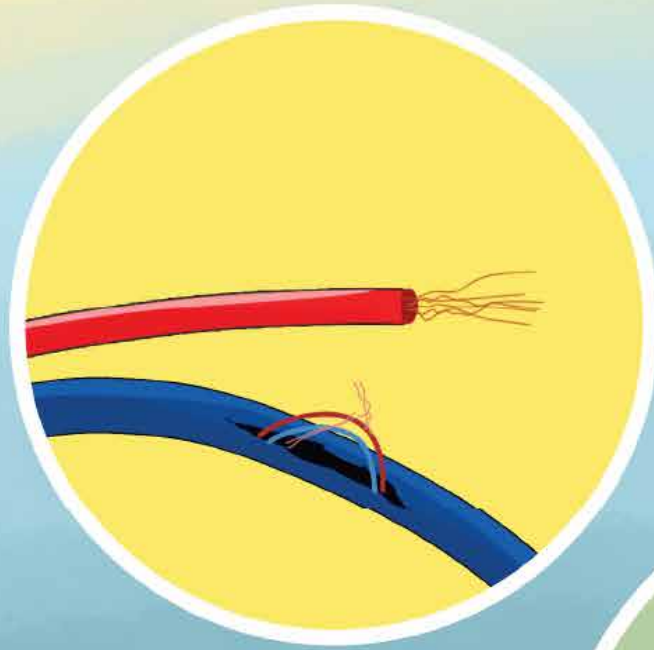
If you see a snake in flood water, back away from it slowly and do not touch it.

ရေကြီးနေသည့်ရေတွင်း မြေတွေ့ပါက ၎င်းထံမှ ဖြေးညှင်းစွာ ရှောင်ကွင်းသွားပါ။ မထိပါနှင့်။



Stay away from dangling or loose wires and electrical sockets.
Unplug any electrical systems including solar.

တွဲလောင်းကျနေသော၊ လျော့တိလျော့ရဲဖြစ်နေသော ဝါယာကြိုးများ၊ လျှပ်စစ်မီးထိုးပေါက်များ
၏ အဝေးတွင် နေပါ။ ဆိုလာအပါအဝင် မည်သည့် လျှပ်စစ်စနစ်ကိုမဆို ကြိုးဖြုတ်ထားပါ။



Flood Response

ရေဘေးတုံ့ပြန်မှု

If someone else is in trouble, immediately call for help from a trained DMU/SUV and do not put yourself in danger.

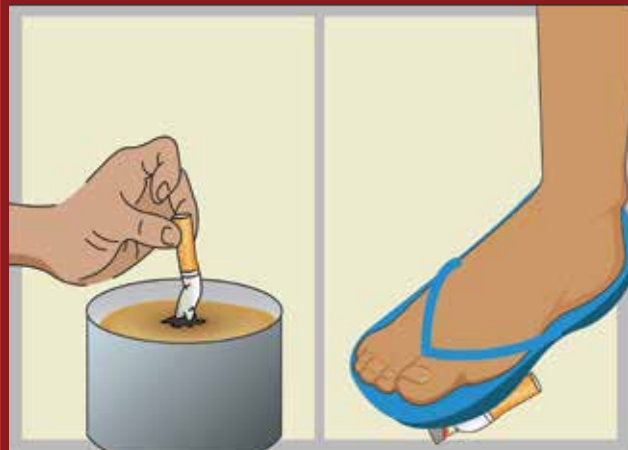
အခြားတစ်စုံတစ်ဦး အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေပါက လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည့် DMU/SUV တစ်ဦးကို ချက်ချင်းခေါ်၍ အကူအညီတောင်းပါ။ မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ် မဖြစ်ပါစေနှင့်။



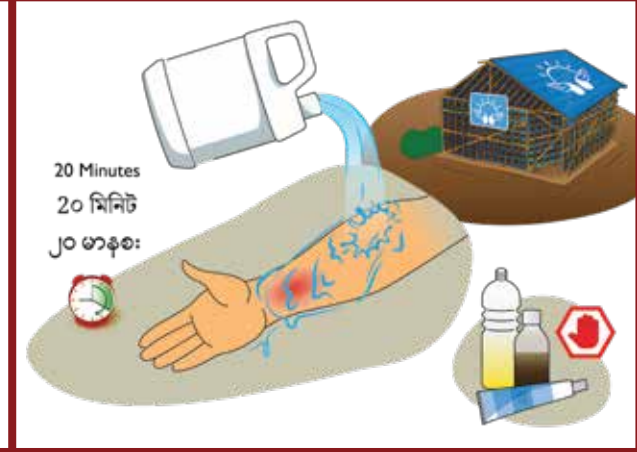


Fire

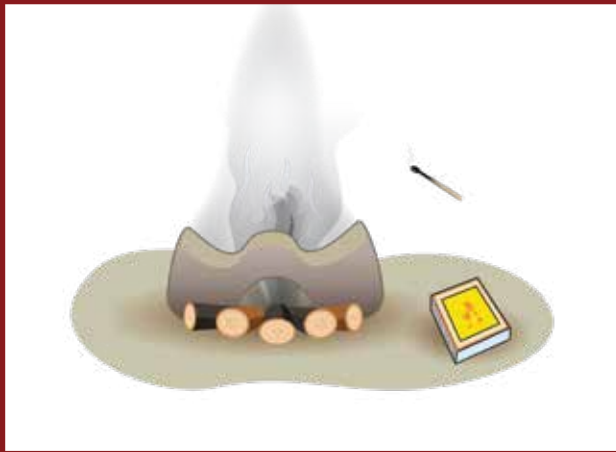
<p>Common causes of fire are from cooking, LPG cylinders, candles, use of kerosene in earthen stove, mosquito coils, cigarettes, short circuit in solar panel and arson.</p>	<p>Avoid using kerosene lamps as these are a significant cause of fire in the camps.</p>	<p>When using mosquito coils, fire lamps (cheraag/candle) keep them away from tarpaulin walls and other flammable materials.</p> <p>Turn off fire lamps, cylinders before going to sleep.</p>
<p>Avoid smoking inside your shelter. Don't throw away burning cigarette remains; put them in a small metal tin that's half full of water or sand; at least put off the burning cigarette using your foot.</p>	<p>Put out matches immediately after use and extinguish the fire after cooking.</p>	<p>Place your stove at least one meter (3 feet) away from things that can catch fire.</p>
<p>Make sure your window (if you have) along with the door in your shelter are open. This helps air to circulate well, and reduces the risk of fumes, smoke, and heat buildup.</p>	<p>Fires spreads quickly with synthetic dress. Try to avoid synthetic dress while cooking and tie up your borka/sari/orna properly before starting to cook.</p>	<p>Keep a bucket of sand near the cooking area to put out a sudden fire.</p>



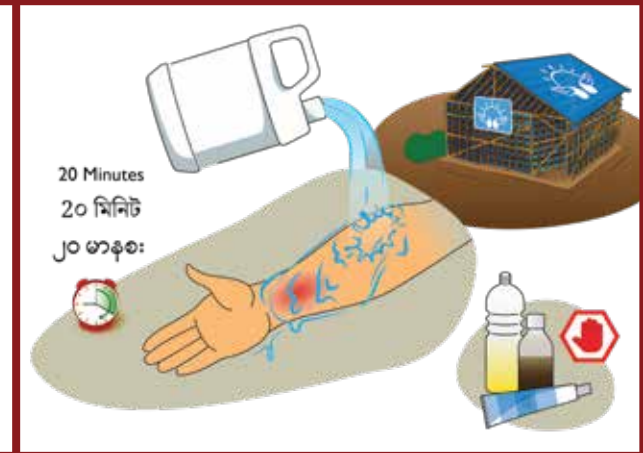
<p>Make sure that all your family members understand LPG cylinder safety measures and precautions.</p> <p>Keep your children away from LPG cylinders.</p>	<p>If there is a fire incident caused by a gas cylinder, first try to turn off the knob of the cylinder. If that is not possible then throw a wet blanket or a jute sack over the cylinder.</p>	<p>Don't use water to put out a fire that has been started by any oil (such as kerosene or cooking oil) or gas. Throw sand or a thick and very wet blanket or towel on the fire instead.</p>
<p>In case of fire, immediately inform the camp volunteer or Majhi or camp officials.</p> <p>Evacuate anyone with a disability, elderly, children, pregnant and women from your family first and move them to a safe place.</p>	<p>If your clothes catch fire, don't panic! Stop what you are doing. Stop, drop, and roll.</p> <p>Drop to the ground, cover your face, and roll over and over until the flames go out. Running will only make the fire worse.</p>	<p>If you have a burn, Run cool and clean water over the part of your body at least for 20 minutes.</p>
<p>Remember your life is more important than your belongings. Get all the people out of the burning shelter.</p> <p>Get out. Stay out. Call out for help.</p>	<p>Teach children the dangers of fire and ensure they know where to get help if they see fire. Teach children to scream "FIRE" if they see fire and not to attempt to extinguish it themselves.</p>	<p>Take care of the red colored water tanks installed in your camp, do not collect water for regular use; if there is any fire you can use water from that to put off.</p> <p>Abstain your children to play around the tank and cause any damage to the tank.</p>



<p>အဖြစ်များသော မီးလောင်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ - ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဓာတ်ငွေ့ရည် (LPG) ဆလင်ဒါအိုးများ၊ ဖယောင်းတိုင်များ၊ မြေမီးဖိုတွင် အသုံးပြုသည့် ရေနံဆီ၊ ခြင်ဆေးခွေများ၊ စီးကရက်များ၊ ဆိုလာပြားရှိ တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းနှင့် ရှိမီးတို့မှ တဆင့် ဖြစ်ပါသည်။</p>	<p>စခန်းများတွင် မီးလောင်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ရေနံဆီမီးအိမ်များ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>	<p>ခြင်ဆေးခွေများ၊ မီးအိမ်များ (မီးခွက်/ဖယောင်းတိုင်) အသုံးပြုသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို တာပေါလင် နံရံများနှင့် အခြား မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများ၏ အဝေးတွင် ထားပါ။</p> <p>အိပ်ရာမဝင်မီ ခြင်ဆေးခွေများ၊ မီးအိမ်များ၊ ဆလင်ဒါအိုးများကို ငြိမ်းသတ်ပါ။ ပိတ်ပါ။</p>
<p>သင်၏ ခိုလှုံရာအမိုးအကာအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မီးရှိသည့် စီးကရက်တိုများကို လွှင့်မပစ်ပါနှင့်၊ ၎င်းတို့ကို ရေသို့မဟုတ် သဲ တစ်ဝက်ဖြည့်ထားသည့် သတ္တုခွက်ငယ်အတွင်းသို့ ထည့်ပါ။ အနည်းဆုံး သင့်ခြေထောက်ကို အသုံးပြုကာ မီးရှိသည့် စီးကရက်ကို ငြိမ်းသတ်ပါ။</p>	<p>မီးခြစ်များကိုအသုံးပြုပြီးလျှင် ချက်ခြင်းမီးသတ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင် မီးငြိမ်းပါ။</p>	<p>မီးဖိုကို မီးစွဲနိုင်သည့် ပစ္စည်းများမှ အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင် ထားပါ။</p>
<p>သင်၏ ခိုလှုံရာအမိုးအကာရှိ တံခါးပေါက်နှင့်အတူ ပြတင်းပေါက်(ရှိပါက) ကိုပါ ဖွင့်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ထားရှိခြင်းက လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေပြီး အခိုးအငွေ့များ၊ မီးခိုးငွေ့များ မွန်ခြင်းနှင့် အပူချိန် မြှင့်တက်ခြင်း အန္တရာယ်တို့ကို လျော့ချပေးပါသည်။</p>	<p>သဘာဝချည်မျှင်မဟုတ်ဘဲ ဓာတုနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အဝတ်အစားများသည် မီးလောင်လွယ်သည်။ ချက်ပြုတ်စဉ် ဓာတုနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ကြိုးစားရှောင်ကြဉ်ပါ။ စတင်မချက်ပြုတ်မီ သင်၏ ဘော်ကာ/ဆာရီ/လည်စီးအဝတ်စကို သေချာစွာ စုစည်းချည်နှောင်ပါ။</p>	<p>ရုတ်တရက် မီးလောင်လျှင် ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် သဲပုံးတစ်ခုကို ချက်ပြုတ်သည့်နေရာ အနီးတွင် ထားရှိပါ။</p>

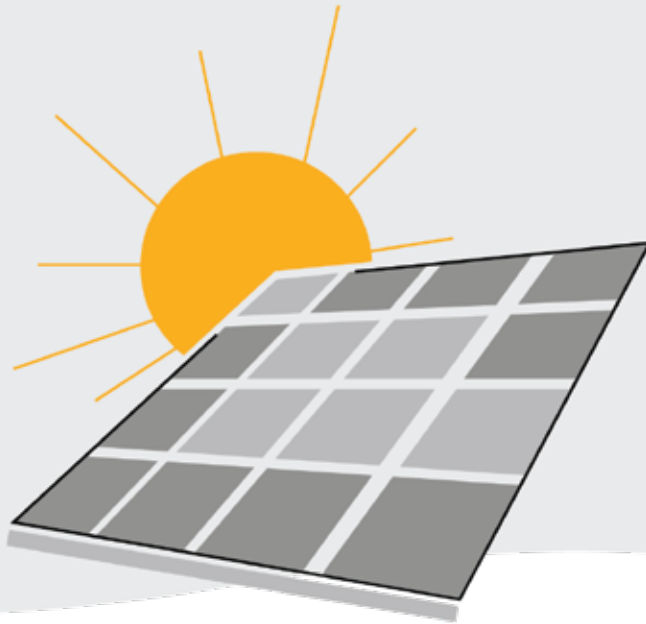
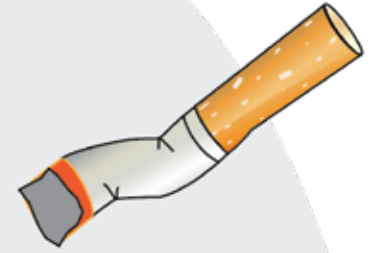


<p>သင်၏မိသားစုဝင်အားလုံးသည် ဓာတ်ငွေ့ရည် (LPG) ဆလင်ဒါအိုးကို လုံခြုံဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနည်းများနှင့် သတိပြုရန်အချက်များကို နားလည်ကြောင်း သေချာစေပါ။</p> <p>သင်၏ ကလေးများကို ဓာတ်ငွေ့ရည် (LPG) ဆလင်ဒါအိုးများအဝေးတွင် ထားပါ။</p>	<p>ဓာတ်ငွေ့ဆလင်ဒါအိုးကြောင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင် ဆလင်ဒါအိုးရှိ ခလုတ်ကို ပထမဦးဆုံး ပိတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ခလုတ်ပိတ်ရန် မဖြစ်နိုင်လျှင် ဆလင်ဒါအိုးကို ရေစွတ်ထားသည့် စောင် သို့မဟုတ် ဂုန်နီအိတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။</p>	<p>ဆီ (ရေနံဆီ သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ဆီကဲ့သို့) သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ကြောင့် မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားလျှင် မီးငြိမ်းသတ်ရန် ရေကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ သဲ သို့မဟုတ် စိုစွတ် ထူထဲသည့် စောင် သို့မဟုတ် တဘက်ကို မီးလောင်သည့် နေရာပေါ်ဖုံးအုပ်ပါ။</p>
<p>မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားပါက စခန်း စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် မာဂျီ (Majhi) သို့မဟုတ် စခန်းတာဝန်ရှိသူများထံ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။</p> <p>သင်၏ မိသားစုရှိ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အမျိုးသမီးများကို ဦးစွာ ကယ်ထုတ်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် နေရာတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။</p>	<p>သင်၏ အဝတ်အစားများ မီးစွဲပါက မလန့်ပါနှင့်။ သင်လုပ်ဆောင်နေဆဲ အရာကို ရပ်တန့်ပါ။ ရပ်ပါ။ လှဲချပါ။ လူးလိုမ့်ပါ။</p> <p>မြေကြီးပေါ်သို့ လှဲချပါ။ သင်၏ မျက်နှာကို ကာပြီး မီးတောက်ငြိမ်းသည်အထိ ထပ်တလဲလဲ လူးလိုမ့်ပါ။ ပြေးလွှားခြင်းက မီးလောင်မှု ပိုမိုဆိုးရွားခြင်းသာ ဖြစ်စေပါသည်။</p>	<p>သင် မီးလောင်ဒဏ်ရာ ရပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းပေါ်သို့ သန့်ရှင်းပြီး အေးမြသောရေဖြင့် မိနစ် ၂၀ ကြာ လောင်းချပါ။</p>
<p>သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများထက် သင့် အသက်က ပို၍ အရေးကြီးသည်ကို သတိရပါ။ မီးလောင်နေသည့် ခိုလှုံရာနေရာမှ လူအားလုံးကို အပြင်ထုတ်ပါ။</p> <p>အပြင်ထွက်ပါ။ အပြင်မှာ နေပါ။ အကူအညီ တောင်းခံပါ။</p>	<p>ကလေးများကို မီးဘေးအန္တရာယ်အကြောင်း သင်ပြပေးပါ။ မီးလောင်နေသည်ကို တွေ့ပါက မည်သည့်နေရာမှ အကူအညီရယူရမည်ကို ၎င်းတို့ သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ မီးလောင်နေသည်ကို တွေ့ပါက "မီး" ဟု အော်ဟစ်အသိပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း မပြုရန် ကလေးများကို သင်ပြပါ။</p>	<p>သင့်စခန်းတွင် တပ်ဆင်ထားသော အနီရောင် ရေတိုင်ကီများကို ဂရုစိုက်ပါ။ ပုံမှန်အသုံးပြုရန်အတွက် ၎င်းအတွင်းမှ ရေမခပ်ပါနှင့်။ မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားပါက မီးငြိမ်းသတ်ရန် ထိုနေရာမှရေကို သင် အသုံးပြုနိုင်သည်။</p> <p>သင့်ကလေးများကို တိုင်ကီအနီးတွင် ဆော့ကစားစေခြင်းနှင့် တိုင်ကီကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။</p>



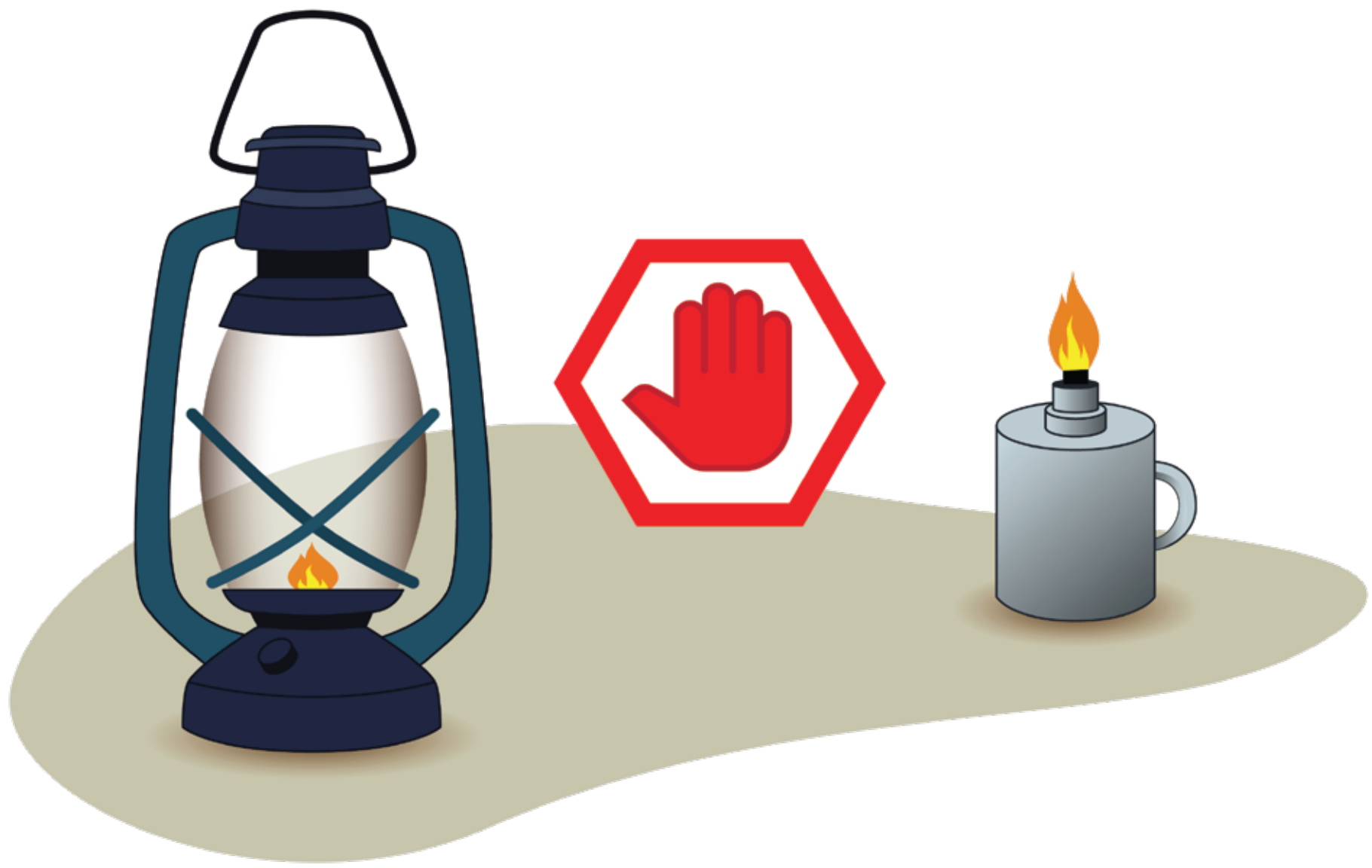
Common causes of fire are from cooking, LPG cylinders, candles, use of kerosene in earthen stove, mosquito coils, cigarettes, short circuit in solar panel and arson.

အဖြစ်များသော မီးလောင်ရသည့် အကြောင်းရင်းများမှာ - ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဓာတ်ငွေ့ရည် (LPG) ဆလင်ဒါအိုးများ၊ ဖယောင်းတိုင်များ၊ မြေမီးဖိုတွင် အသုံးပြုသည့် ရေနံဆီ၊ ခြင်ဆေးခွေများ၊ စီးကရက်များ၊ ဆိုလာပြားရှိ တိုတောင်းသော လျှပ်စီးပတ်လမ်းနှင့် ရှိမီးတို့မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပါသည်။



Avoid using kerosene lamps as these are a significant cause of fire in the camps.

စခန်းများတွင် မီးလောင်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ရေနံဆီမီးအိမ်များ အသုံးပြုခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



When using mosquito coils, fire lamps (cheraag/candle) keep them away from tarpaulin walls and other flammable materials.

Turn off fire lamps, cylinders before going to sleep.

ခြင်ဆေးခွေများ၊ မီးအိမ်များ (မီးခွက်/ ဖယောင်းတိုင်) အသုံးပြုသည့်အခါ ၎င်းတို့ကို တာပေါ်လင် နံရံများနှင့် အခြား မီးလောင်လွယ်သော ပစ္စည်းများ၏ အဝေးတွင် ထားပါ။

အိပ်ရာမဝင်မီ ခြင်ဆေးခွေများ၊ မီးအိမ်များ၊ ဆလင်ဒါအိုးများကို ငြိမ်းသတ်ပါ။ ပိတ်ပါ။



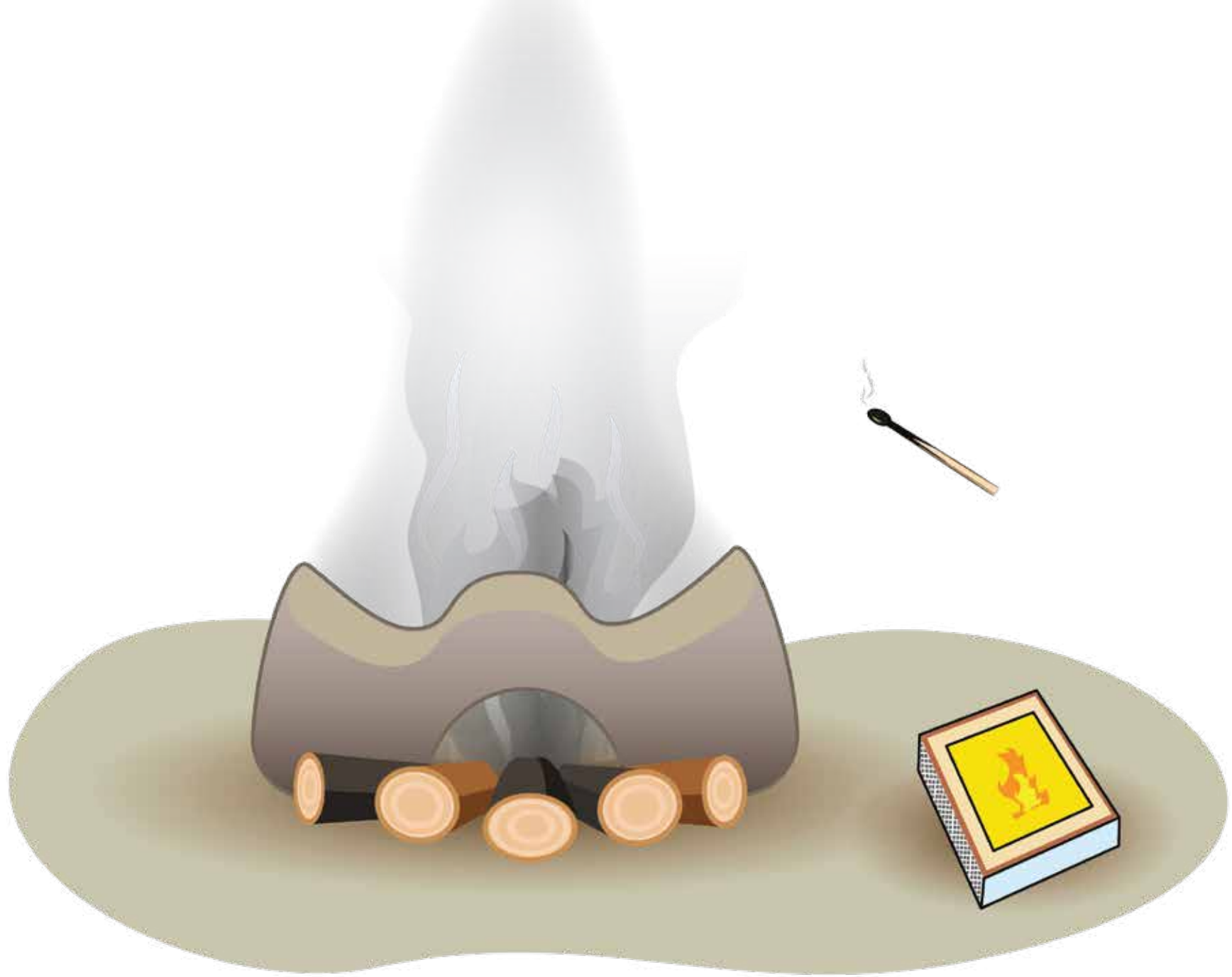
Avoid smoking inside your shelter. Don't throw away burning cigarette remains; put them in a small metal tin that's half full of water or sand; at least put off the burning cigarette using your foot.

သင်၏ ခိုလှုံရာအမိုးအကာအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မီးရှိသည့် စီးကရက်တို့ များကို လွှင့်မပစ်ပါနှင့်၊ ၎င်းတို့ကို ရေ သို့မဟုတ် သဲ တစ်ဝက်ဖြည့်ထားသည့် သတ္တုခွက်ငယ်အတွင်း သို့ ထည့်ပါ။ အနည်းဆုံး သင့်ခြေထောက်ကို အသုံးပြုကာ မီးရှိသည့် စီးကရက်ကို ငြိမ်းသတ်ပါ။



Put out matches immediately after use and extinguish the fire after cooking.

မီးခြစ်များကိုအသုံးပြုပြီးလျှင် ချက်ခြင်းမီးသတ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးလျှင် မီးငြိမ်းပါ။



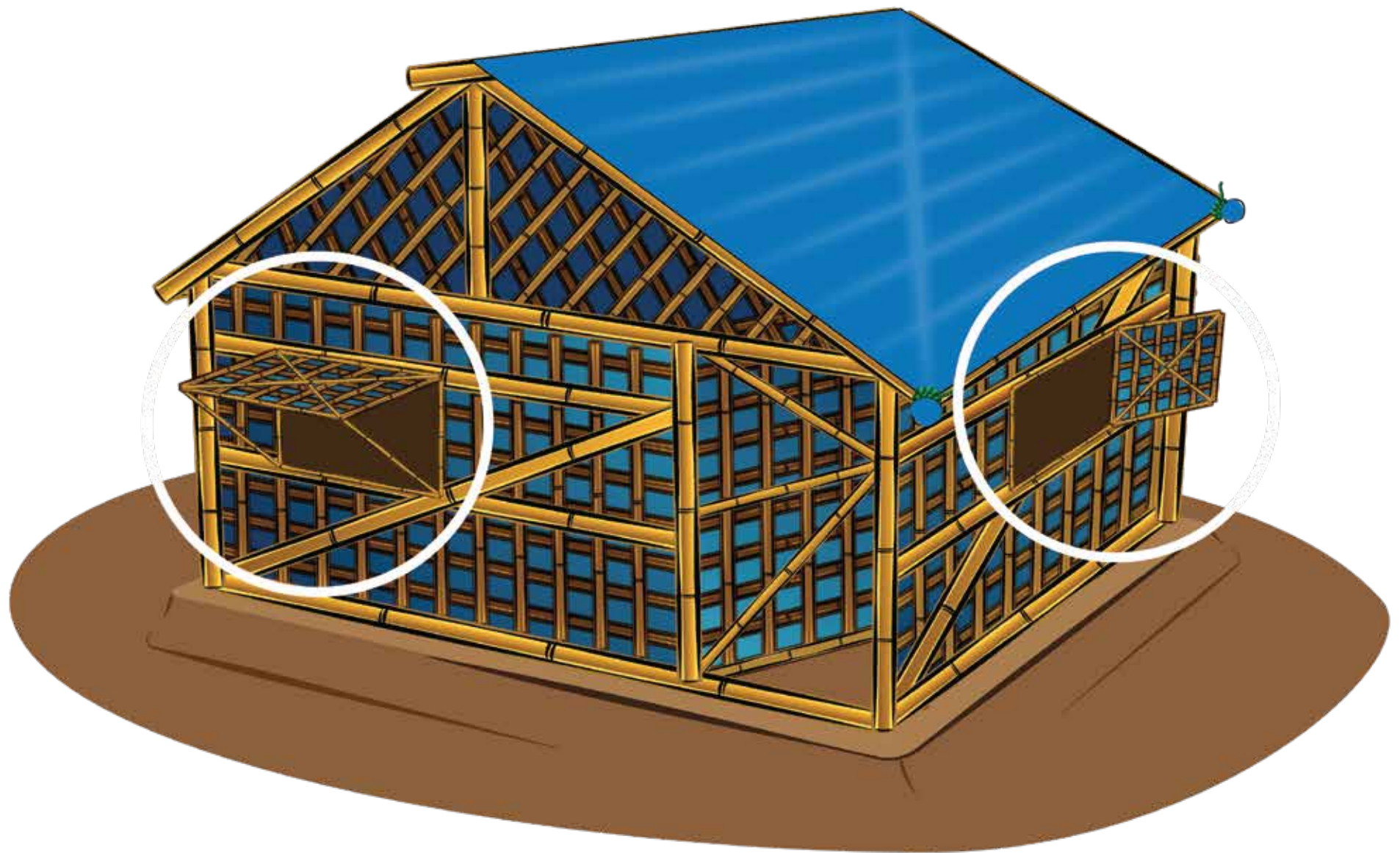
Place your stove at least one meter (3 feet) away from things that can catch fire.

မီးဖိုကို မီးစွဲနိုင်သည့် ပစ္စည်းများမှ အနည်းဆုံး တစ်မီတာ (၃ ပေ) အကွာတွင် ထားပါ။



Make sure your window (if you have) along with the door in your shelter are open. This helps air to circulate well, and reduces the risk of fumes, smoke, and heat buildup.

သင်၏ ခိုလှုံရာအမှီးအကာရှိ တံခါးပေါက်နှင့်အတူ ပြတင်းပေါက်(ရှိပါက) ကိုပါ ဖွင့်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ထားရှိခြင်းက လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေပြီး အခိုးအငွေ့များ၊ မီးခိုးငွေ့များ မွန်ခြင်းနှင့် အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း အန္တရာယ်တို့ကို လျော့ချပေးပါသည်။



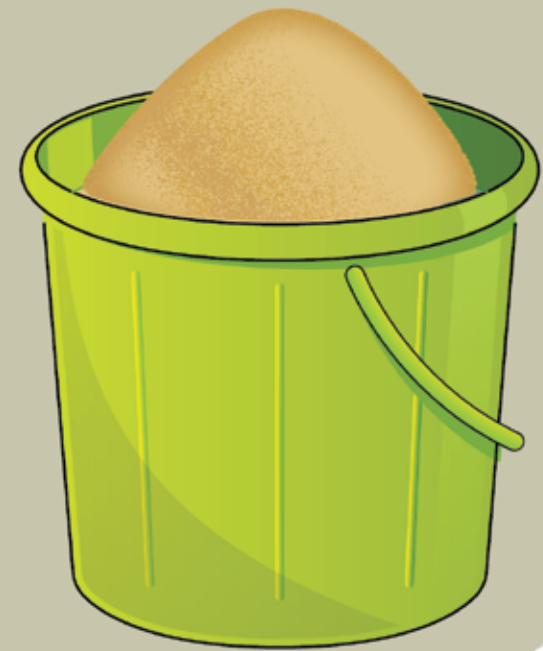
Fires spreads quickly with synthetic dress. Try to avoid synthetic dress while cooking and tie up your borka/sari/orna properly before starting to cook.

သဘာဝချည်မျှင်မဟုတ်ဘဲ ဓာတုနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အဝတ်အစားများသည် မီးလောင်လွယ်သည်။ ချက်ပြုတ်စဉ် ဓာတုနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်းကို ကြိုးစားရှောင်ကြဉ်ပါ။ စတင်ချက်ပြုတ်မီ သင်၏ ဘော်ကာ/ဆာရီ/လည်စီးအဝတ်စကို သေချာစွာ စုစည်းချည်နှောင်ပါ။



Keep a bucket of sand near the cooking area to put out a sudden fire.

ရုတ်တရက် မီးလောင်လျှင် ငြိမ်းသတ်နိုင်ရန် သဲပုံးတစ်ခုကို ချက်ပြုတ်သည့်နေရာ အနီးတွင် ထားရှိပါ။

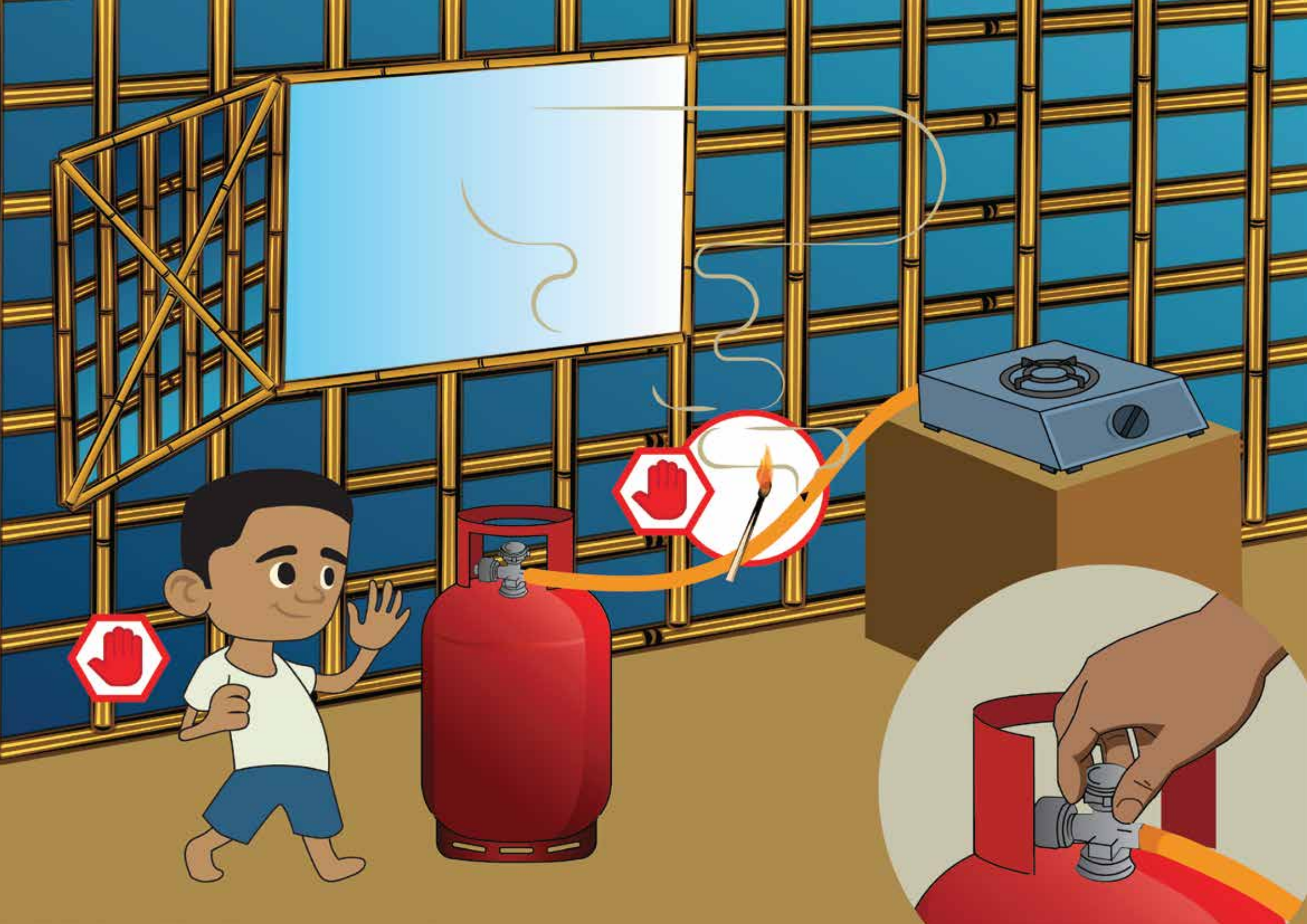


Make sure that all your family members understand LPG cylinder safety measures and precautions.

Keep your children away from LPG cylinders.

သင်၏မိသားစုဝင်အားလုံးသည် ဓာတ်ငွေ့ရည် (LPG) ဆလင်ဒါအိုးကို လုံခြုံဘေးကင်းစွာ အသုံးပြု နည်းများနှင့် သတိပြုရန်အချက်များကို နားလည်ကြောင်း သေချာစေပါ။

သင်၏ ကလေးများကို ဓာတ်ငွေ့ရည် (LPG) ဆလင်ဒါအိုးများအဝေးတွင် ထားပါ။



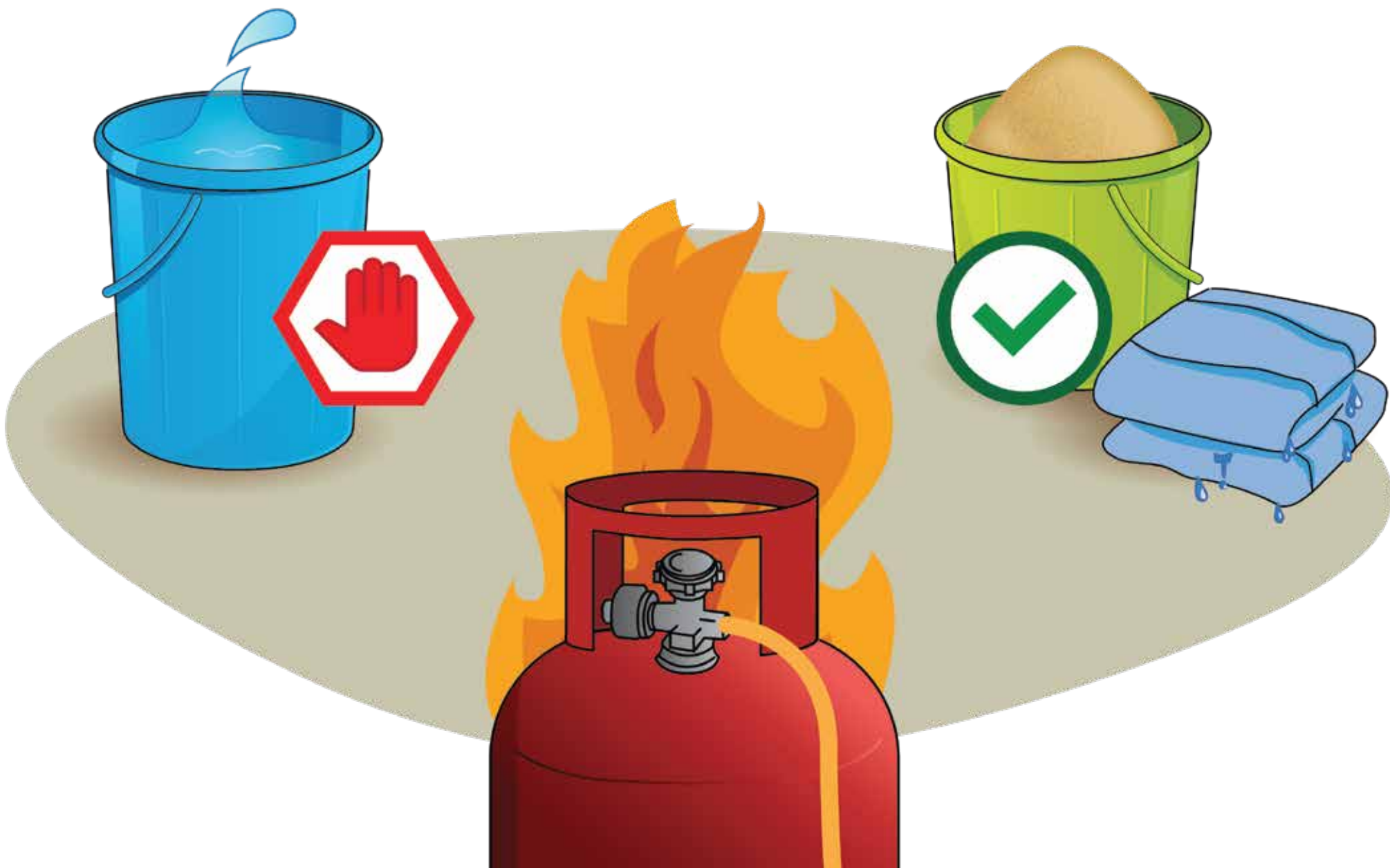
If there is a fire incident caused by a gas cylinder, first try to turn off the knob of the cylinder. If that is not possible then throw a wet blanket or a jute sack over the cylinder.

ဓာတ်ငွေ့ဆလင်ဒါအိုးကြောင့် မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားလျှင် ဆလင်ဒါအိုးရှိ ခလုတ်ကို ပထမဦးဆုံး ပိတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ခလုတ်ပိတ်ရန် မဖြစ်နိုင်လျှင် ဆလင်ဒါအိုးကို ရေစွတ်ထားသည့် စောင် သို့မဟုတ် ဂုန်နီအိတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။



Don't use water to put out a fire that has been started by any oil (such as kerosene or cooking oil) or gas. Throw sand or a thick and very wet blanket or towel on the fire instead.

ဆီ (ရေနံဆီ သို့မဟုတ် ဟင်းချက်ဆီကဲ့သို့) သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ကြောင့် မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားလျှင် မီးငြိမ်းသတ်ရန် ရေကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ သဲ သို့မဟုတ် စိုစွတ် ထူထဲသည့် စောင် သို့မဟုတ် တဘက်ကို မီးလောင်သည့် နေရာပေါ်ဖုံးအုပ်ပါ။

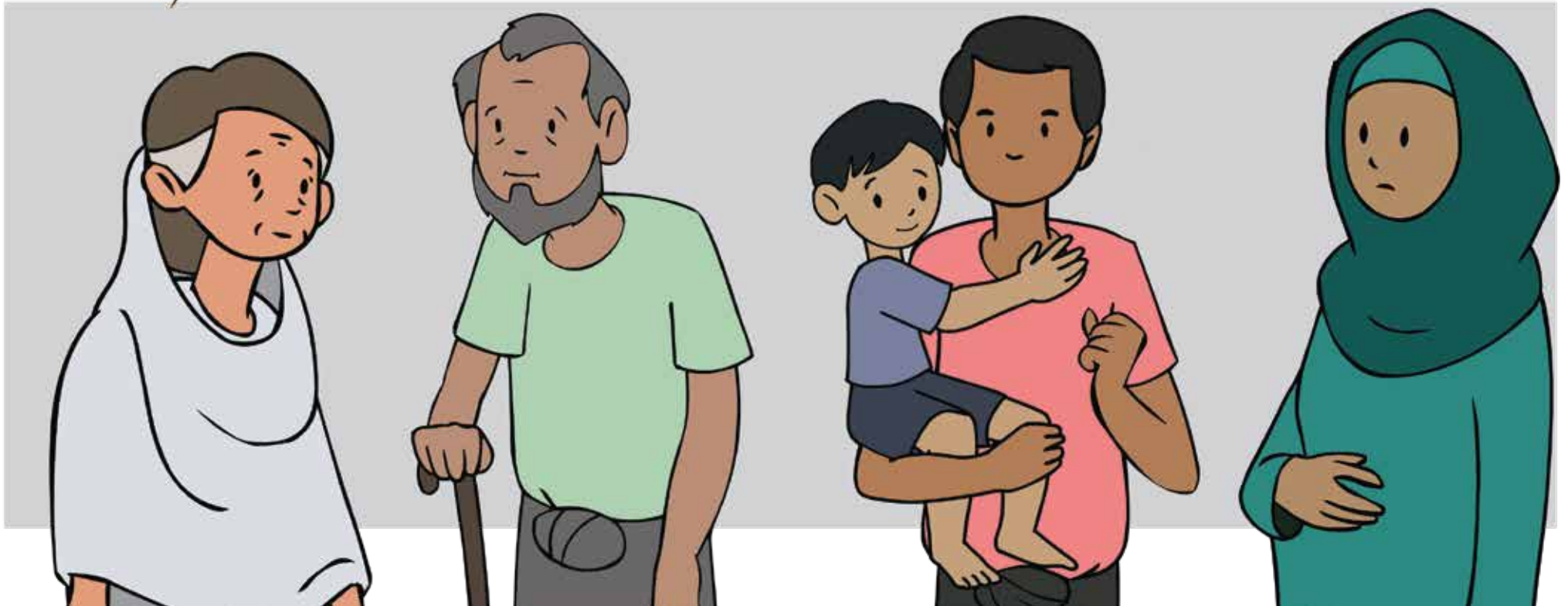


In case of fire, immediately inform the camp volunteer or Majhi or camp officials.

Evacuate anyone with a disability, elderly, children, pregnant and women from your family first and move them to a safe place.

မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားပါက စခန်း စေတနာ့ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် မာဂျီ (Majhi) သို့မဟုတ် စခန်းတာဝန် ရှိသူများထံ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။

သင်၏ မိသားစုရှိ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် အမျိုးသမီးများကို ဦးစွာ ကယ်ထုတ်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် နေရာတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။



If your clothes catch fire, don't panic! Stop what you are doing. Stop, drop, and roll.

Drop to the ground, cover your face, and roll over and over until the flames go out. Running will only make the fire worse.

သင်၏ အဝတ်အစားများ မီးစွဲပါက မလန့်ပါနှင့်။ သင်လုပ်ဆောင်နေဆဲ အရာကို ရပ်တန့်ပါ။ ရပ်ပါ။ လှဲချပါ။ လူးလိုက်ပါ။

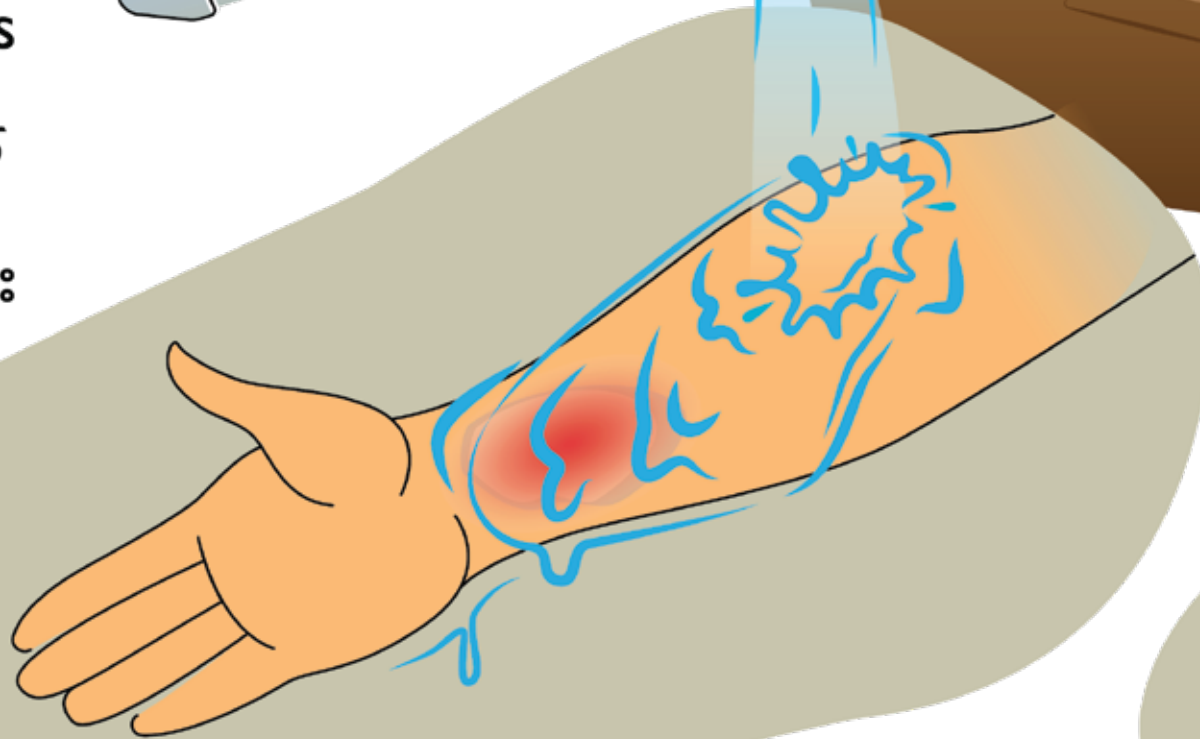
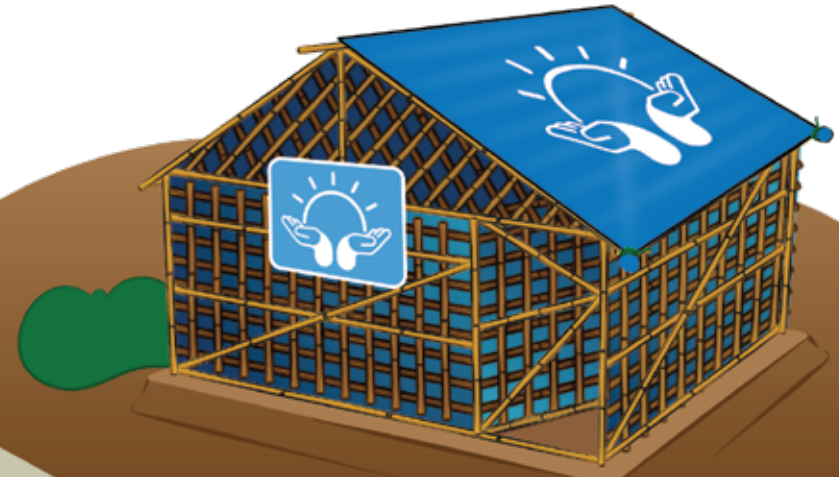
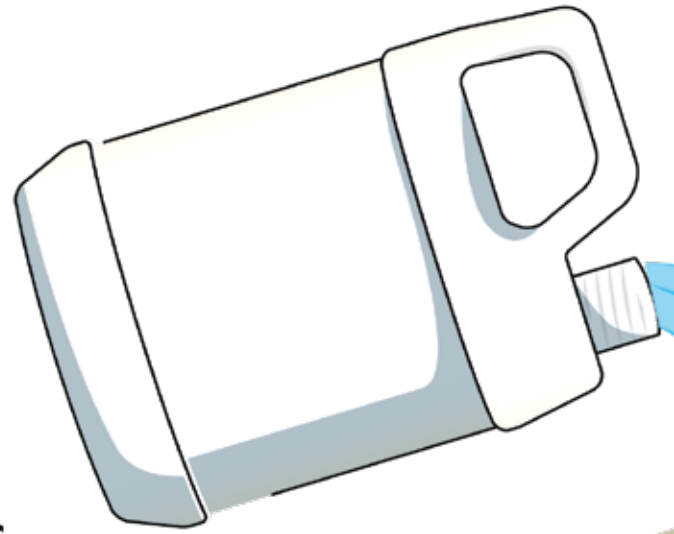
မြေကြီးပေါ်သို့ လှဲချပါ။ သင်၏ မျက်နှာကို ကာပြီး မီးတောက်ငြိမ်းသည်အထိ ထပ်တလဲလဲ လူးလိုက်ပါ။ ပြေးလွှားခြင်းက မီးလောင်မှု ပိုမိုဆိုးရွားခြင်းသာ ဖြစ်စေပါသည်။



If you have a burn, run cool and clean water over the part of your body at least for 20 minutes.

သင် မီးလောင်ဒဏ်ရာ ရပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းပေါ်သို့ သန့်ရှင်းပြီး အေးမြသောရေဖြင့် မိနစ် ၂၀ ကြာ လောင်းချပါ။

20 Minutes
২০ মিনিট
၂၀ မာနစ်



Remember your life is more important than your belongings.
Get all the people out of the burning shelter.

Get out. Stay out. Call out for help.

သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများထက် သင့် အသက်က ပို၍ အရေးကြီးသည်ကို သတိရပါ။ မီးလောင်နေသည့်
ခိုလှုံရာနေရာမှ လူအားလုံးကို အပြင်ထုတ်ပါ။

အပြင်ထွက်ပါ။ အပြင်မှာ နေပါ။ အကူအညီ တောင်းခံပါ။



Teach children the dangers of fire and ensure they know where to get help if they see fire. Teach children to scream “FIRE” if they see fire and not to attempt to extinguish it themselves.

ကလေးများကို မီးဘေးအန္တရာယ်အကြောင်း သင်ပြပေးပါ။ မီးလောင်နေသည်ကို တွေ့ပါက မည်သည့်နေရာမှ အကူအညီရယူရမည်ကို ၎င်းတို့သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ မီးလောင်နေသည်ကို တွေ့ပါက “မီး” ဟု အော်ဟစ်အသိပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း မပြုရန် ကလေးများကို သင်ပြပါ။



Take care of the red colored water tanks installed in your camp, do not collect water for regular use; if there is any fire you can use water from that to put off.

Abstain your children to play around the tank and cause any damage to the tank.

သင့်စခန်းတွင် တပ်ဆင်ထားသော အနီရောင် ရေတိုင်ကီများကို ဂရုစိုက်ပါ။ ပုံမှန်အသုံးပြုရန် အတွက် ၎င်းအတွင်းမှ ရေမခပ်ပါနှင့်။ မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားပါက မီးငြိမ်းသတ်ရန် ထိုနေရာမှရေကို သင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင့်ကလေးများကို တိုင်ကီအနီးတွင် ဆော့ကစားစေခြင်းနှင့် တိုင်ကီကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။





Drowning

Drowning Basic/Fundamental

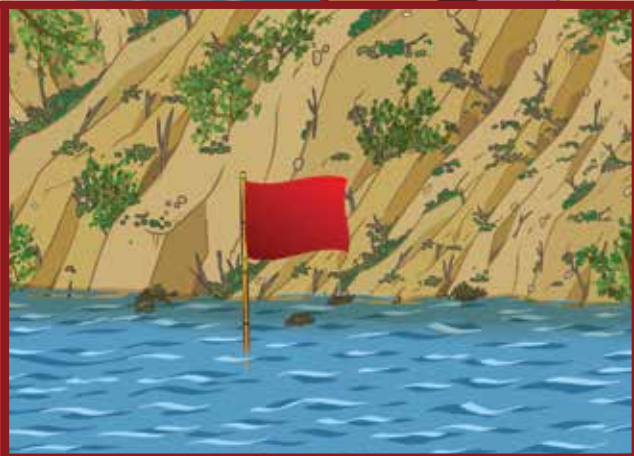
Drowning is the process of experiencing respiratory impairment from submersion/immersion in liquid.

Drowning outcomes are classified as death, morbidity, and no morbidity.



Drowning Preparedness

<p>Reduce the risk of children falling into water by installing some barriers (e.g., covering wells, keeping doors closed, fences around water reservoirs etc.), which will protect them from the hazard of falling into water.</p>	<p>Teach your kids the skills to stay safe from falling into water, swimming skills, and rescue skills.</p>	<p>Always ask local people if the water and weather conditions are safe for swimming and go for swimming only when conditions are safe. Wear appropriate clothing for swimming, do not go into the water wearing long attire – because this can be hazardous.</p>
<p>Use the stairs or a safe entrance when collecting water, washing clothes, or bathing in a pond or lake. Be aware of the water depths and do not go out of your depth if you are not a strong swimmer.</p>	<p>Never leave a child alone when they are in or near the water. Constantly supervise children in or near water. If you must do another activity at the same time, ask someone you trust to look after the child.</p>	<p>Never enter the water alone. Enter the water with a friend or an adult who can swim. Always tell one of your family or your friends when and where you are going near water.</p>
<p>Follow all safety signs and warning flags (red color flags indicate the area is dangerous).</p>	<p>Learn safe ways of helping others without putting yourself in danger.</p>	



Drowning Response

After rescuing someone unconscious from water, check for breathing.

Take the rescued person immediately to nearest health post.



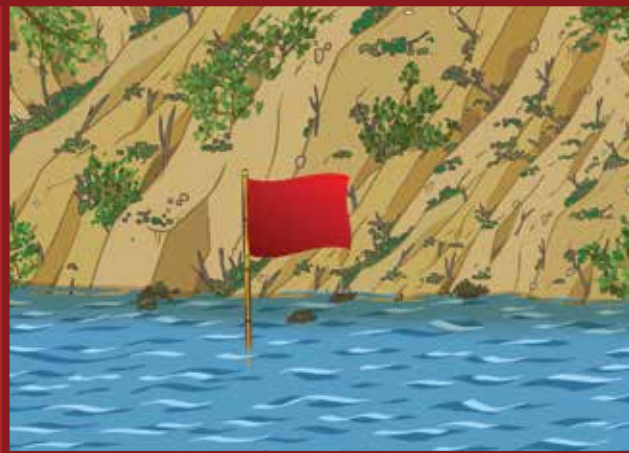
ရေနစ်ခြင်း အခြေခံ/အခြေခံအချက်

<p>ရေနစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အရည်ထဲတွင် နှစ်မြုပ်ခြင်း/နှစ်မြုပ်ခြင်းမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကို တွေ့ကြုံခံစားရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။</p>	<p>ရေနစ်ခြင်း၏ရလဒ်များကို သေဆုံးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ နှင့် ရောဂါမရှိခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။</p>
---	--



ရေနစ်ခြင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

<p>ကလေးများအား ရေထဲပြုတ်ကျမည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးမည့် အတားအဆီးအချို့ (ဥပမာ - ရေတွင်းများကို ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ တံခါးများ ပိတ်ထားခြင်း၊ ရေသိုလှောင်ကန်များ ပတ်လည်တွင် ခြံစည်းရိုးကာရံထားခြင်း စသဖြင့်) တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ ရေထဲပြုတ်ကျနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးပါ။</p>	<p>သင်၏ သား သမီးကို ရေထဲပြုတ်ကျမည့်ဘေးကင်းဝေးအောင်နေရေး နည်းလမ်းများ၊ အခြေခံရေကူး နည်းလမ်းများနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး နည်းလမ်းများကို သင်ပြပေးပါ။</p>	<p>ရေကူးရန်အတွက် ရေ နှင့် မိုးလေဝသအခြေအနေများက ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိမရှိ ဒေသခံတစ်ယောက်ယောက်ကို အမြဲမေးမြန်းပြီး အခြေအနေများ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိမှသာ ရေဆင်းကူးပါ။ ရေကူးရန် သင့်လျော်သည့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ရေထဲတွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ရှည်လျားသည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်၍ ရေထဲမဆင်းပါနှင့်။</p>
<p>ရေအိုင် သို့မဟုတ် ရေကန်ထဲတွင် ရေခပ်ခြင်း ၊ အဝတ် လျှော်ဖွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်သည့်အချိန်တွင် လှေကားထစ် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသည့် ဝင်ပေါက်ကို အသုံးပြုပါ။ ရေ အတိမ်အနက်ကို သတိထားပါ ၊ သင်သည် ကောင်းမွန်စွာ ရေကူးတတ်သူတစ်ယောက်မဟုတ်လျှင် သင်၏အရပ်အမြင့်ထက် နက်သည့် ရေထဲသို့ မသွားပါနှင့်။</p>	<p>ကလေးများကို ရေပြင်အနီး သို့မဟုတ် ရေထဲရှိနေသည့်အချိန်တွင် တစ်ယောက်တည်း ပစ်ထားပါနှင့်။ ရေပြင်အနီး သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် ရှိနေသည့် ကလေးများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် အခြားလုပ်ကိုင်စရာရှိပါက သင်ယုံကြည်ရသည့် တစ်ယောက်ယောက်အား ကလေးကို စောင့်ကြည့်စေပါ။</p>	<p>ရေထဲကို တစ်ယောက်တည်း ဘယ်တော့မှ မဆင်းပါနှင့်။ ရေထဲကို သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ရေကူးတတ်သည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ယောက်နှင့် ဆင်းပါ။ ရေပြင်အနီး သင်သွားမည့် အချိန်နှင့် နေရာကို သင်၏ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်အား အမြဲပြောပြပါ။</p>
<p>ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အမှတ်အသားများနှင့် သတိပေး အလံများ (အနီရောင် အလံများက အဆိုပါဧရိယာသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို ညွှန်ပြပါသည်) အားလုံးကို လိုက်နာပါ။</p>	<p>သင်ကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘဲ သူတစ်ပါးအား ကူညီနိုင်မည့် ဘေးကင်းသည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာသင်ယူပါ။ ရေထဲတွင် တစ်စုံတစ်ယောက် အခက်အခဲဖြစ်နေသည်ကို သင်တွေ့လျှင်</p>	



ရေနစ်တုံ့ပြန်မှု

<p>ရေနစ်၍ သတိလစ်နေသူ တစ်ယောက်ယောက် အား ကယ်ဆယ်ပြီးပါက အသက်ရှူခြင်း ရှိ မရှိ အောက်ပါအတိုင်း စစ်ဆေးပါ</p>	<p>ကယ်ဆယ်ထားသောသူကို အနီးဆုံးကျန်းမာ ရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။</p>
--	--



Drowning Basic/Fundamental

ရေနစ်ခြင်း အခြေခံ/အခြေခံအချက်

Drowning is the process of experiencing respiratory impairment from submersion/immersion in liquid.

ရေနစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အရည်ထဲတွင် နှစ်မြုပ်ခြင်း/နှစ်မြုပ်ခြင်းမှ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကို တွေ့ကြုံခံစားရသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်သည်။



Drowning outcomes are classified as death, morbidity, and no morbidity.

ရေနှစ်ခြင်း၏ရလဒ်များကို သေဆုံးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ နှင့် ရောဂါမရှိခြင်းဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

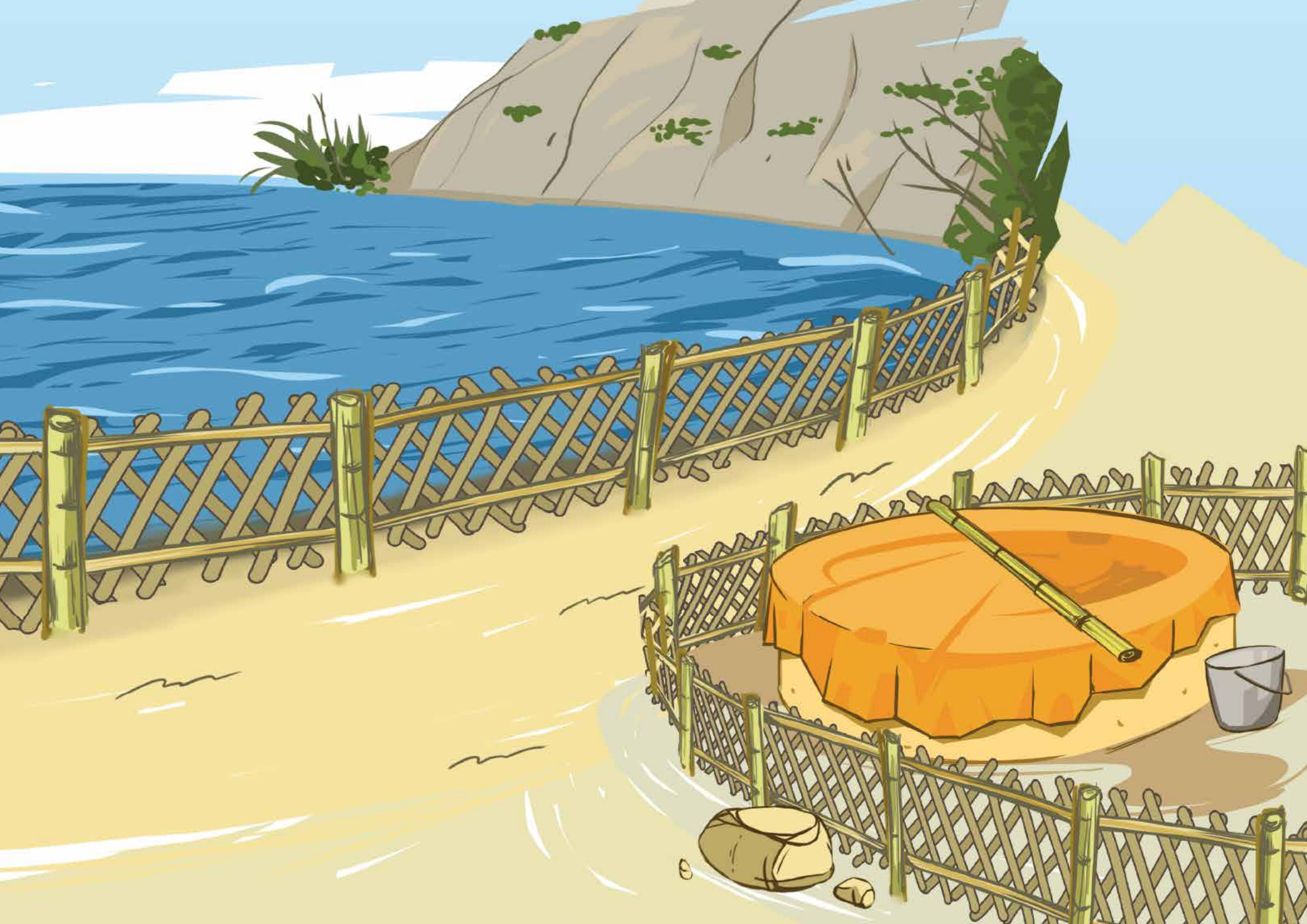


Drowning Preparedness

မြေပြိုမှု ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

Reduce the risk of children falling into water by installing some barriers (e.g., covering wells, keeping doors closed, fences around water reservoirs etc.), which will protect them from the hazard of falling into water.

ကလေးများအား ရေထဲပြုတ်ကျမည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပေးမည့် အတားအဆီးအချို့ (ဥပမာ - ရေတွင်းများကို ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ တံခါးများ ပိတ်ထားခြင်း၊ ရေသိုလှောင်ကန်များ ပတ်လည်တွင် ခြံစည်းရိုးကာရံထားခြင်း စသဖြင့်) တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ကလေးများ ရေထဲပြုတ်ကျနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးပါ။



Teach your daughter and son the skills to stay safe from falling into water, swimming skills, and rescue skills.

သင်၏ သား သမီးကို ရေထဲပြုတ်ကျမည့်ဘေး ကင်းဝေးအောင်နေရေး နည်းလမ်းများ၊ အခြေခံ ရေကူး နည်းလမ်းများနှင့် ကယ်ဆယ်ရေး နည်းလမ်းများကို သင်ပြပေးပါ။



Always ask local people if the water and weather conditions are safe for swimming and go for swimming only when conditions are safe. Wear appropriate clothing for swimming, do not go into the water wearing long attire – because this can be hazardous.

ရေကူးရန်အတွက် ရေ နှင့် မိုးလေဝသအခြေအနေများက ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိမရှိ ဒေသခံ တစ်ယောက်ယောက်ကို အမြဲမေးမြန်းပြီး အခြေအနေများ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိမှသာ ရေဆင်း ကူးပါ။ ရေကူးရန် သင့်လျော်သည့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။ ရေထဲတွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ် စေနိုင်သောကြောင့် ရှည်လျားသည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်၍ ရေထဲမဆင်းပါနှင့်။



Use the stairs or a safe entrance when collecting water, washing clothes, or bathing in a pond or lake. Be aware of the water depths and do not go out of your depth if you are not a strong swimmer.

ရေအိုင် သို့မဟုတ် ရေကန်ထဲတွင် ရေခပ်ခြင်း၊ အဝတ် လျှော်ဖွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်သည့်အချိန်တွင် လှေကားထစ် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသည့် ဝင်ပေါက်ကို အသုံးပြုပါ။ ရေ အတိမ်အနက်ကို သတိထားပါ။ သင်သည် ကောင်းမွန်စွာ ရေကူးတတ်သူတစ်ယောက်မဟုတ် လျှင် သင်၏အရပ်အမြင့်ထက် နက်သည့် ရေထဲသို့ မသွားပါနှင့်။



Never leave a child alone when they are in or near the water. Constantly supervise children in or near water. If you must do another activity at the same time, ask someone you trust to look after the child.

ကလေးများကို ရေပြင်အနီး သို့မဟုတ် ရေထဲ ရှိနေသည့်အချိန်တွင် တစ်ယောက်တည်း ပစ်မထားပါနှင့်။ ရေပြင်အနီး သို့မဟုတ် ရေထဲတွင် ရှိနေသည့် ကလေးများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် အခြားလုပ်ကိုင်စရာရှိပါက သင်ယုံကြည်ရသည့် တစ်ယောက်ယောက်အား ကလေးကို စောင့်ကြည့်စေပါ။



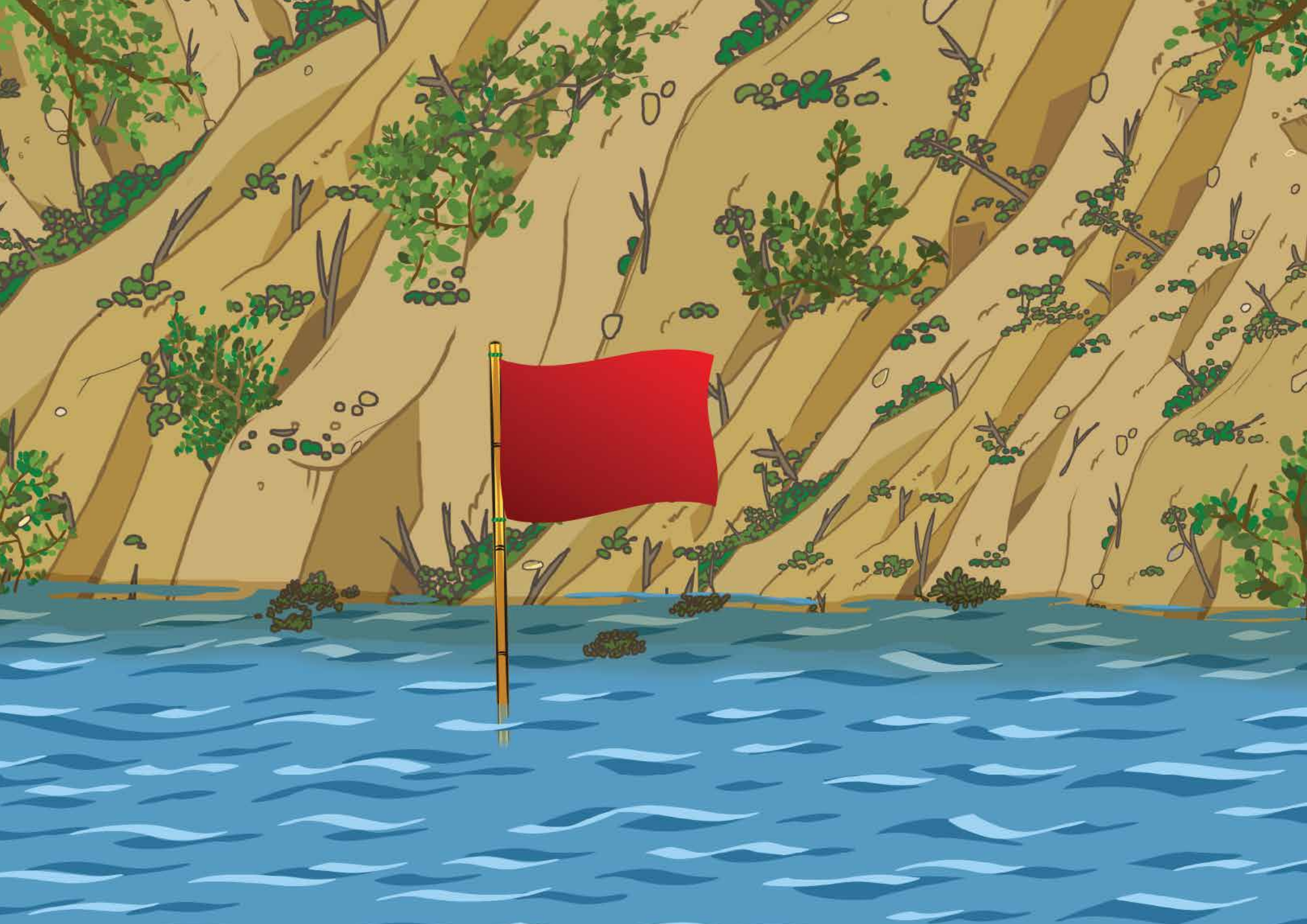
Never enter the water alone. Enter the water with a friend or an adult who can swim. Always tell one of your family or your friends when and where you are going near water.

ရေထဲကို တစ်ယောက်တည်း ဘယ်တော့မှ မဆင်းပါနှင့်။ ရေထဲကို သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ရေကူး တတ်သည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ တစ်ယောက်နှင့် ဆင်းပါ။ ရေပြင်အနီး သင်သွားမည့် အချိန်နှင့် နေရာကို သင်၏ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်အား အမြဲပြောပြပါ။



Follow all safety signs and warning flags (red color flags indicate the area is dangerous).

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အမှတ်အသားများနှင့် သတိပေး အလံများ (အနီရောင် အလံများက အဆိုပါ ဧရိယာသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို ညွှန်ပြပါသည်) အားလုံးကို လိုက်နာပါ။



Learn safe ways of helping others without putting yourself in danger. If you see someone in difficulty in the water:

- Encourage them to swim to a safe, solid area.
- Shout for help,
- Use a long object such as a strong branch or piece of wood to reach them,
- Throw them a floating object, such as a large plastic water container with a closed tight lid.
- If you cannot find a strong branch or large floating object, go and get help immediately.

သင်ကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘဲ သူတပါးအား ကူညီနိုင်မည့် ဘေးကင်းသည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာသင်ယူပါ။ ရေထဲတွင် တစ်စုံတစ်ယောက် အခက်အခဲဖြစ်နေသည်ကို သင်တွေ့လျှင်:

- ဘေးကင်းပြီး ခိုင်မာစိတ်ချရသည့် နေရာသို့ ရေကူးသွားရန် ၎င်းတို့အား တိုက်တွန်းပါ။
- အကူအညီ အော်ဟစ်တောင်းခံပါ။
- ၎င်းတို့ထံ ကမ်းပေးရန် တောင့်တင်းသည့် သစ်ကိုင်း သို့မဟုတ် သစ်သားစ ကဲ့သို့ ရှည်လျားသည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုအား အသုံးပြုပါ။
- အဖုံးကြပ်ကြပ်ပိတ်ထားသည့် ကြီးမားသော ပလပ်စတစ်ရေပုံးကဲ့သို့ ပေါလောပေါ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုအား ၎င်းတို့ထံ ပစ်ပေးပါ။
- တောင့်တင်းသည့် သစ်ကိုင်း သို့မဟုတ် ကြီးမားပြီး ပေါလောပေါ်နိုင်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုအား ရှာဖွေ၍ မရပါက ချက်ချင်း အကူအညီ သွားရောက်တောင်းခံပါ။



Drowning Response

ရေနစ်တုံ့ပြန်မှု

After rescuing someone unconscious from water, check for breathing by following:

- Place your ear next to the person's mouth and nose. Check if you feel air on your cheek.
- Look to see if the person's chest is moving.
- Don't hesitate to help if the drowning person is girl or adult women. If possible, call a female person to help the drowning girl/women.
- Firmly shake the person by the shoulders, check if they respond.
- If there is no response, ask for help immediately, and try and get the person to the closest Health Post or Hospital.

ရေနစ်၍ သတိလစ်နေသူ တစ်ယောက်ယောက်အား ကယ်ဆယ်ပြီးပါက အသက်ရှူခြင်း ရှိ မရှိ အောက်ပါအတိုင်း စစ်ဆေးပါ:

- ၎င်း၏ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းနားသို့ သင်၏ နားကို ကပ်ကြည့်ပါ။ သင်၏ ပါးပေါ်တွင် လေထိတွေ့ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- ၎င်း၏ ရင်ဘတ် လှုပ်ရှားခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- ရေနစ်သူသည် မိန်းကလေး သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးဖြစ်ခဲ့လျှင် ကူညီရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေနစ်နေသည့် မိန်းကလေး /အမျိုးသမီးအား ကူညီရန် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်အား ခေါ်ပါ။
- ရေနစ်သူ၏ ပခုံးကို မြဲမြံစွာကိုင်၍ လှုပ်ယမ်းပါ။ တုန်ပြန်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- တုန်ပြန်မှုမရှိပါက ချက်ခြင်း အကူအညီတောင်းပြီး အနီးဆုံး ကျန်းမာရေး စခန်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ ရေနစ်သူအား ပို့ဆောင်ပါ။



Take the rescued person immediately to nearest health post.

ကယ်ဆယ်ထားသောသူကို အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းခေါ်သွားပါ။





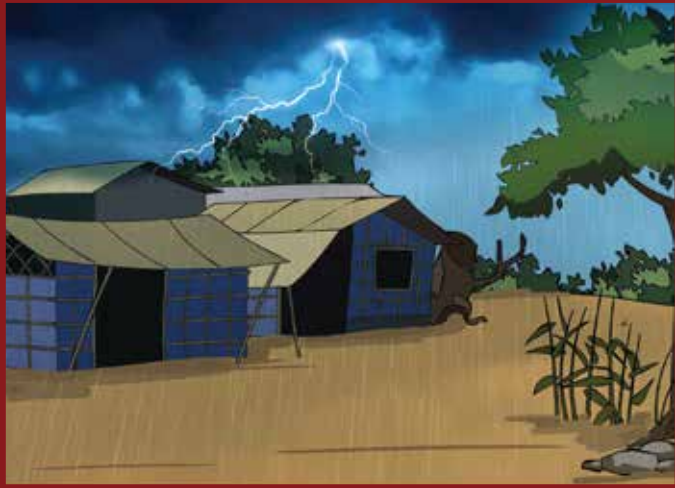
Lightning

Lightning Basic/Fundamental

Thunder is the sound caused by a nearby flash of lightning.

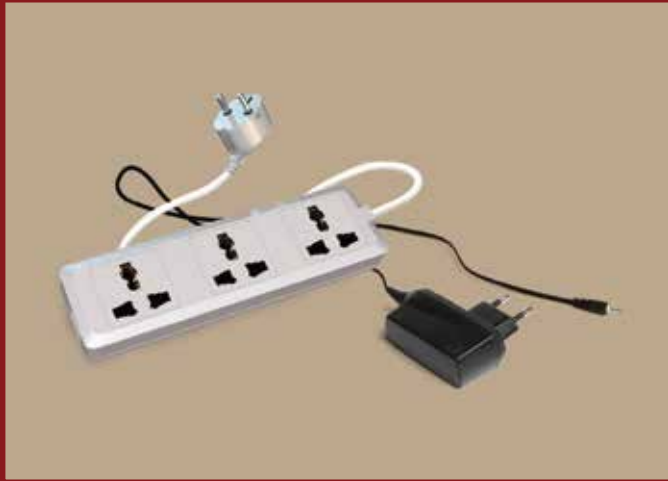
The sound of thunder is a warning of lightning.

It is lightning that kills.



Lightning Preparedness

<p>You are at the greatest risk from lightning in places like forests, agricultural fields, the top of hills and open land.</p>	<p>If you see or hear a storm coming, stop outdoor activities and go inside immediately, because nowhere outside is safe from lightning.</p>	<p>Keep your children inside the house/shelter during lightning storms. Educate them on the dangers of lightning.</p>
<p>Unplug electronics including solar panels and mobile phone chargers during lightning.</p>	<p>Stay away from large water bodies like lakes, ponds, and reservoirs during lightning.</p>	<p>Do not bathe during lightning storms.</p>



<p>Don't touch metal objects such as faucets and pipes and stay away from metal poles and mobile phone towers during thunderstorms or during lightning</p>	<p>If you are in a tom-tom/CNG/ Autorickshaw, then stop travelling and take shelter somewhere close.</p>	<p>Avoid open spaces, hill tops, and tall trees during lightning. Stay away from tall objects, such as metal poles and mobile phone towers during lightning.</p>
<p>If you are in an open space during a storm and can't find a way to reach a safe shelter, crouch down with your feet together, preferably in a low-lying area away from trees and water.</p>		



Lightning Response

If someone is injured by lightning, you are not in danger from touching that person. Seek medical assistance for the person immediately.

Help the injured person with quick transportation, provide First Aid and take him/her immediately to a doctor.

If you need any help, then call out for help from DMU/SUV volunteers.



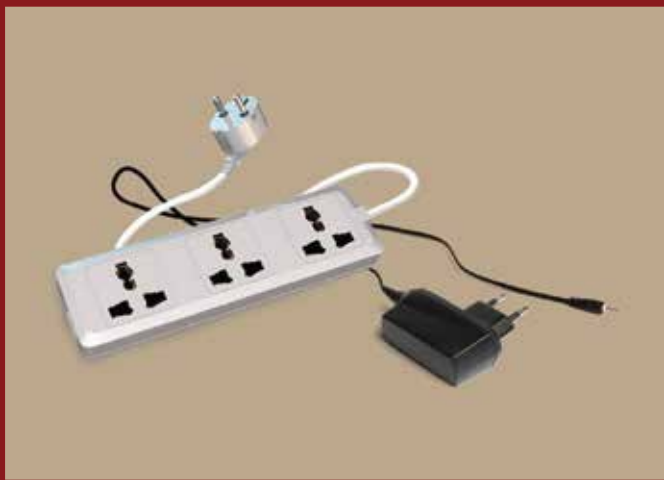
လျှပ်စီးကြောင်း အခြေခံ/အခြေခံ

<p>မိုးကြိုးသည် အနီးနားရှိ လျှပ်စီးကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံဖြစ်သည်။</p>	<p>မိုးခြိမ်းသံသည် လျှပ်စီးကြောင်း သတိပေးချက် ဖြစ်သည်။</p>	<p>သေစေသော မိုးကြိုးဖြစ်၏။</p>
---	--	--------------------------------



မိုးကြိုးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

<p>ကွင်းပြင်၊ တောင်ကုန်းထိပ်၊ စိုက်ခင်းများ နှင့် သစ်တောများ စသည့်နေရာများတွင် သင်ရှိနေလျှင် မိုးကြိုးပစ် ခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ် မြင့်မားပါသည်။</p>	<p>အကယ်၍ မုန်တိုင်းလာသည်ကို မြင်ရ သို့မဟုတ် ကြားရလျှင် ပြင်ပတွင် ဆောင်ရွက်နေသည်များကို ရပ်တန့်ပြီး ချက်ချင်း စခန်းထဲအတွင်းသို့ ဝင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြင်ပရှိနေရာများသည် မိုးကြိုးအန္တရာယ် မကင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။</p>	<p>လျှပ်စီးမုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်နေစဉ် သင်၏ ကလေးများကို အိမ်/ တဲစခန်းအတွင်းတွင် ထားပါ။ မိုးကြိုးပစ် ခံရခြင်း ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင်ကြားပေးပါ။</p>
<p>လျှပ်စီးလက်နေစဉ် ဖုန်းအားသွင်းကြိုး နှင့် ဆိုလာပြားများအပါအဝင်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကိုဖြုတ်ထားပါ။</p>	<p>လျှပ်စီးလက်နေစဉ် ဆည်များ၊ ရေကန်ငယ်များနှင့် ရေကန်များကဲ့သို့ ရေပြင်ကျယ်များအဝေးတွင် နေပါ။</p>	<p>လျှပ်စီးမုန်တိုင်းများတိုက်ခတ်နေစဉ် ရေမချိုးပါနှင့်။</p>



<p>လျှပ်စီးလက်နေစဉ် သို့မဟုတ် မိုးကြိုးမုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်နေစဉ် ဖုန်းတာဝါတိုင်များ၊ သတ္တုတိုင်များ အဝေးတွင် နေပါ။ ပိုက်များနှင့် ရေပိုက်ခေါင်းများကဲ့သို့သော သတ္တုပစ္စည်းများကို မထိပါနှင့်။</p>	<p>အကယ်၍ သင်သည် တုတ်တုတ်၊ စီအန်ဂျီ ၊ အော်တိုဆိုက်ကား အတွင်းတွင် ရှိနေလျှင် သွားလာနေခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီး အနီးဆုံးနေရာ တစ်ခုခုတွင် အကာအကွယ်ယူပါ။</p>	<p>လျှပ်စီးလက်နေစဉ် မြင့်မားသည့် သစ်ပင်များ ၊ တောင်ကုန်းထိပ်များနှင့် ကွင်းပြင်နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လျှပ်စီးလက်နေစဉ်အတွင်း သတ္တုတိုင်များနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်းတာဝါများကဲ့သို့သော ရှည်မြင့်သည့် အရာဝတ္ထုများ အဝေးတွင်နေထိုင်ပါ။</p>
<p>အကယ်၍ သင်သည် မုန်တိုင်းကာလအတွင်း ကွင်းပြင်တစ်နေရာတွင် ရှိနေပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်ခိုလှုံရာနေရာတစ်ခုကို ရောက်ရန်လမ်းရှာမတွေ့လျှင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ ငဲ့နေပါ။ သစ်ပင်များနှင့် ရေတို့နှင့် ဝေးရာတွင်ရှိသည့် မြေနိမ့်နေရာဖြစ်လျှင် ပို၍ဘေးကင်းပါသည်။</p>		



လျှပ်စီးကြောင်းတုံ့ပြန်မှု

<p>အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် မိုးကြိုးပစ်ခံရ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အား ထိ ကိုင်ခြင်းဖြင့် သင့်အား အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ဆေးအကူအညီကိုချက်ချင်းရှာဖွေပါ။</p>	<p>မိုးကြိုးပစ်ခံရသူအား လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာ တစ်နေရာသို့ရွှေ့ပြောင်းပြီး ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း နည်းဖြင့် ပြုစုသင့်ပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာဝန် ဆီသို့ တတ်နိုင်သမျှမြန်မြန် ပို့ဆောင်ပါ။</p>	<p>သင်အကူအညီတစ်ခုခုလိုအပ်ပါက DMU/SUV စေတနာ့ဝန်ထမ်းထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။</p>
---	---	--



Lightning Basic/Fundamental

လျှပ်စီးကြောင်း အခြေခံ/အခြေခံ

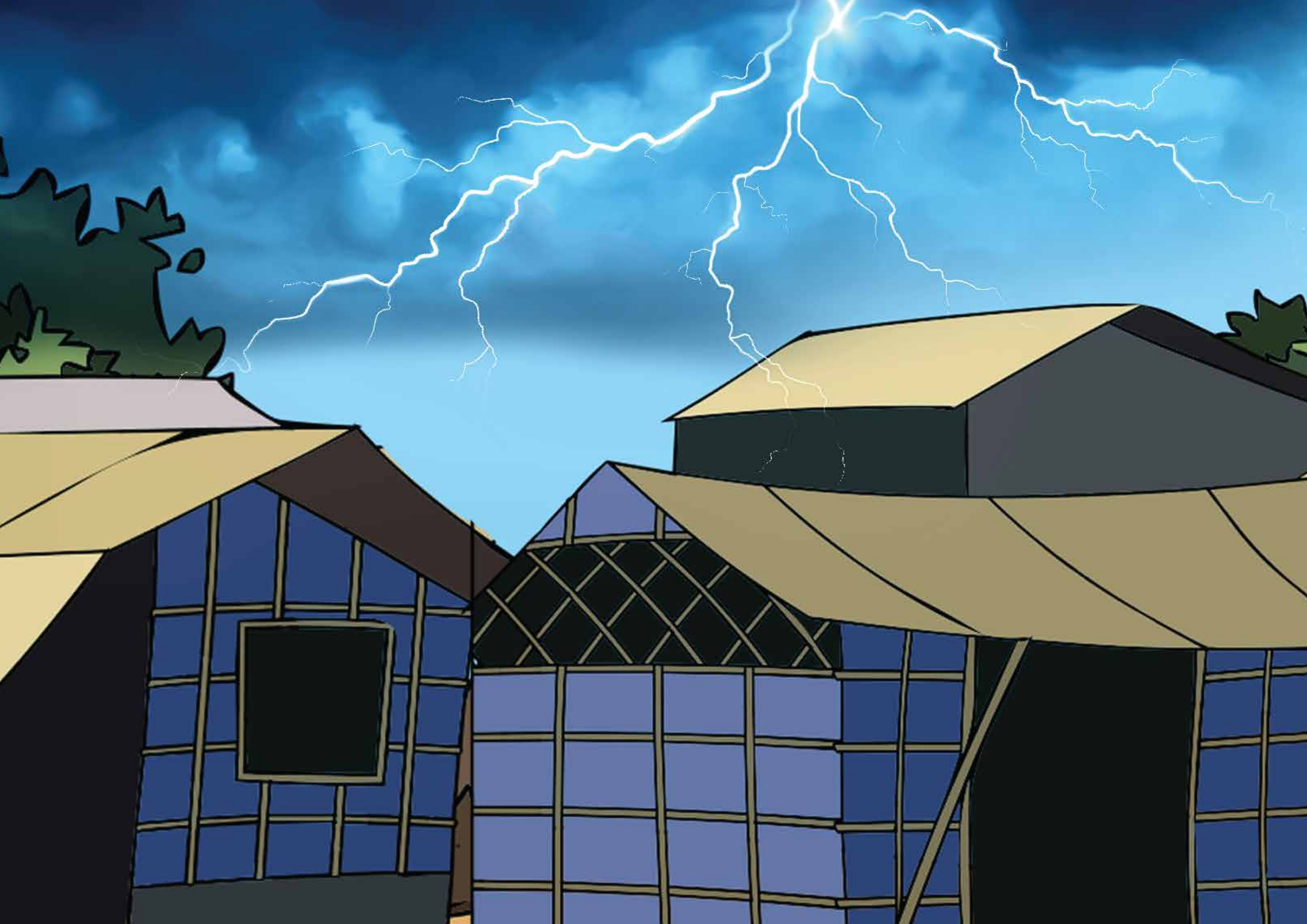
Thunder is the sound caused by a nearby flash of lightning.

မိုးကြိုးသည် အနီးနားရှိ လျှပ်စီးကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသံဖြစ်သည်။



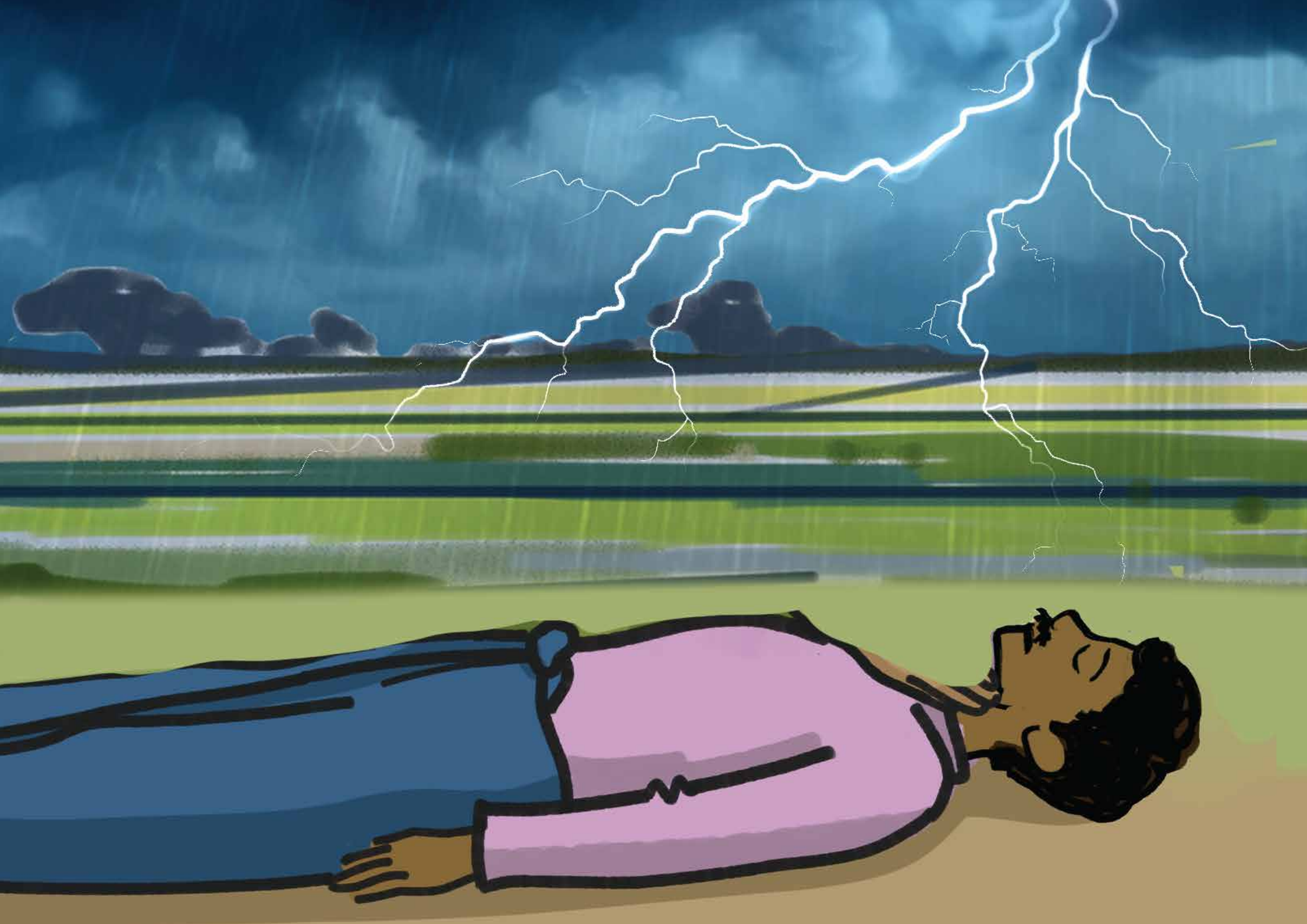
The sound of thunder is a warning of lightning.

မိုးခြိမ်းသံသည် လျှပ်စီးကြောင်း သတိပေးချက်ဖြစ်သည်။



It is lightning that kills.

သေစေသော မိုးကြိုးဖြစ်၏။

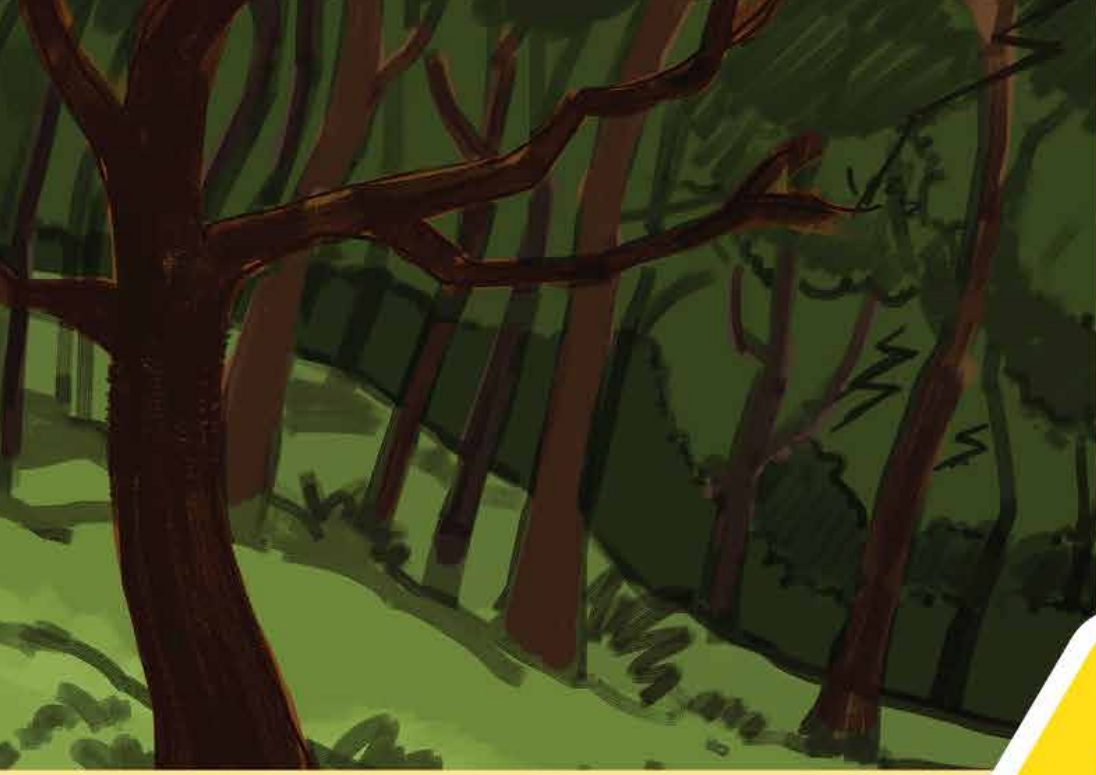


Lightning Preparedness

မိုးကြိုးကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

You are at the greatest risk from lightning in places like forests, agricultural fields, the top of hills and open land.

ကွင်းပြင်၊ တောင်ကုန်းထိပ်၊ စိုက်ခင်းများ နှင့် သစ်တောများ စသည့်နေရာများတွင် သင်ရှိနေလျှင် မိုးကြိုးပစ် ခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ် မြင့်မားပါသည်။



If you see or hear a storm coming, stop outdoor activities and go inside immediately, because nowhere outside is safe from lightning.

အကယ်၍ မုန်တိုင်းလာသည်ကို မြင်ရ သို့မဟုတ် ကြားရလျှင် ပြင်ပတွင် ဆောင်ရွက်နေသည်များကို ရပ်တန့်ပြီး ချက်ချင်း စခန်းတဲအတွင်းသို့ ဝင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြင်ပရှိနေရာများသည် မိုးကြိုးအန္တရာယ် မကင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။



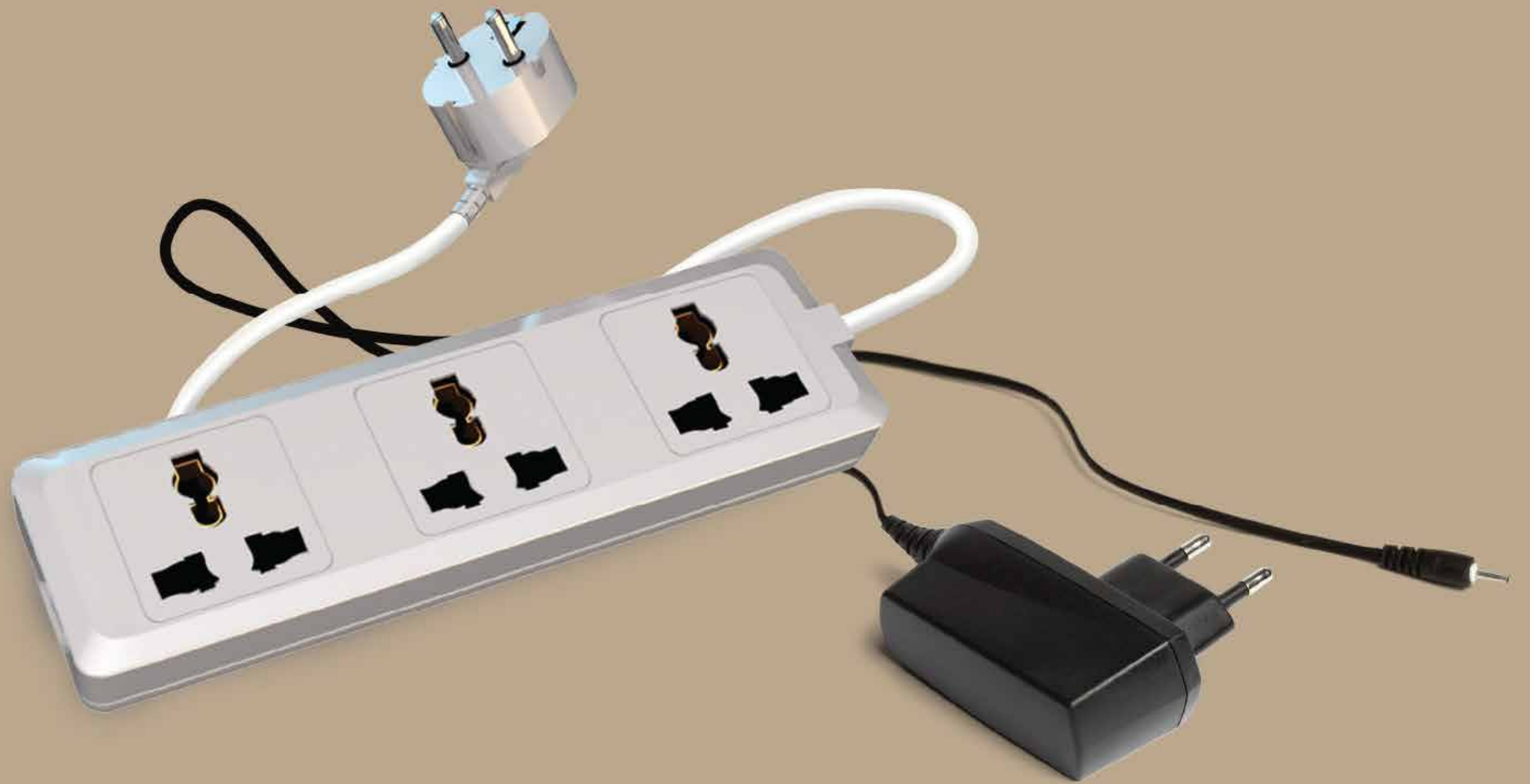
Keep your children inside the house/shelter during lightning storms. Educate them on the dangers of lightning.

လျှပ်စီးမှုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်နေစဉ် သင်၏ ကလေးများကို အိမ်/ တဲစခန်းအတွင်းတွင် ထားပါ။
မိုးကြိုးပစ် ခံရခြင်း ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင်ကြားပေးပါ။



Unplug electronics including solar panels and mobile phone chargers during lightning.

လျှပ်စီးလက်နေစဉ် ဖုန်းအားသွင်းကြိုး နှင့် ဆိုလာပြားများအပါအဝင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ဖြုတ်ထားပါ။



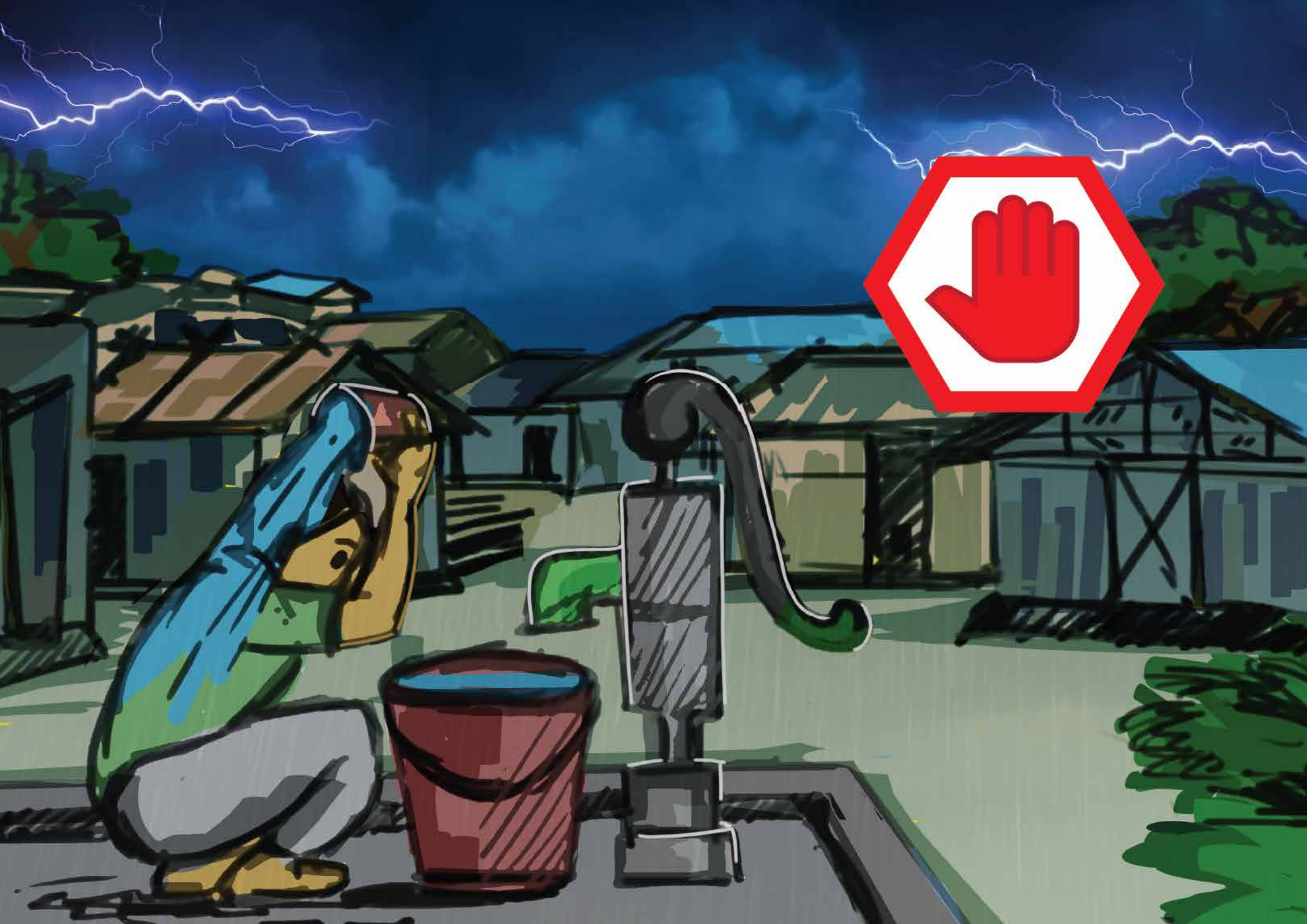
Stay away from large water bodies like lakes, ponds, and reservoirs during lightning.

လျှပ်စီးလက်နေစဉ် ဆည်များ၊ ရေကန်ငယ်များနှင့် ရေကန်များကဲ့သို့ ရေပြင်ကျယ်များအဝေးတွင် နေပါ။



Do not bathe during lightning storms.

ချွပ်စီးမုန်တိုင်းများတိုက်ခတ်နေစဉ် ရေမချိုးပါနှင့်။



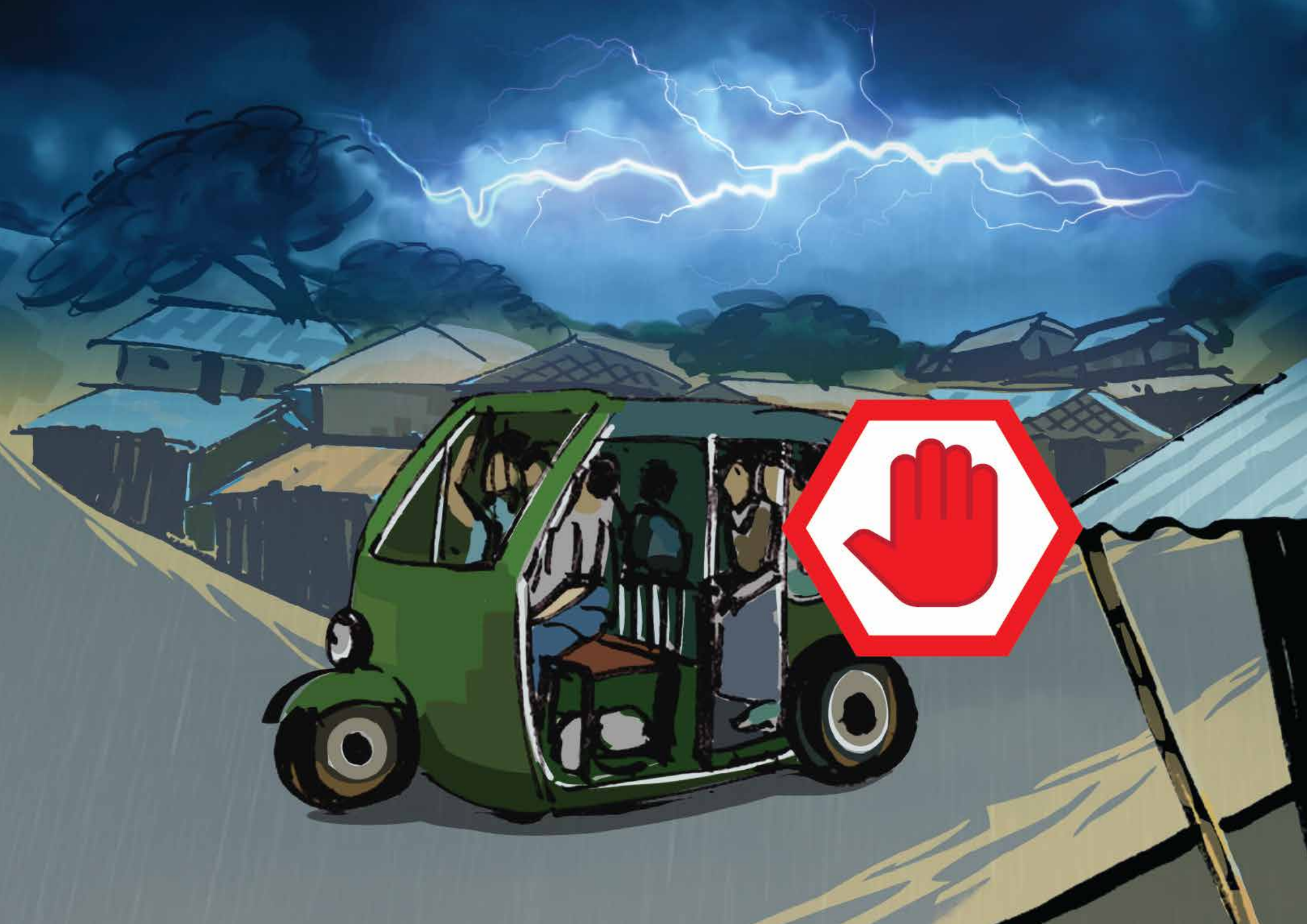
Don't touch metal objects such as faucets and pipes and stay away from metal poles and mobile phone towers during thunderstorms or during lightning

လျှပ်စီးလက်နေစဉ် သို့မဟုတ် မိုးကြိုးမုန်တိုင်းများ တိုက်ခတ်နေစဉ် ဖုန်းတာဝါတိုင်များ၊ သတ္တုတိုင်များ အဝေးတွင် နေပါ။ ပိုက်များနှင့် ရေပိုက်ခေါင်းများကဲ့သို့သော သတ္တုပစ္စည်းများကို မထိပါနှင့်။



If you are in a tom-tom/CNG/Autorickshaw, then stop travelling and take shelter somewhere close.

အကယ်၍ သင်သည် တုတ်တုတ်၊ စီအန်ဂျီ၊ အော်တိုဆိုက်ကား၊ အတွင်းတွင် ရှိနေလျှင် သွားလာနေခြင်းကို ရပ်တန့်ပြီး အနီးဆုံးနေရာတစ်ခုခုတွင် အကာအကွယ်ယူပါ။



Avoid open spaces, hill tops, and tall trees during lightning. Stay away from tall objects, such as metal poles and mobile phone towers during lightning.

လျှပ်စီးလက်နေစဉ် မြင့်မားသည့် သစ်ပင်များ၊ တောင်ကုန်းထိပ်များနှင့် ကွင်းပြင်နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လျှပ်စီးလက်နေစဉ်အတွင်း သတ္တုတိုင်များနှင့် မိုဘိုင်းဖုန်းတာဝါများကဲ့သို့သော ရှည်မြင့်သည့် အရာဝတ္ထုများ အဝေးတွင်နေထိုင်ပါ။



If you are in an open space during a storm and can't find a way to reach a safe shelter, crouch down with your feet together, preferably in a low-lying area away from trees and water.

အကယ်၍ သင်သည် မုန်တိုင်းကာလအတွင်း ကွင်းပြင်တစ်နေရာတွင် ရှိနေပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်ခိုလှုံရာနေရာ တစ်ခုကို ရောက်ရန်လမ်းရှာမတွေ့လျှင် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ ငုံ့နေပါ။ သစ်ပင်များနှင့် ရေတိုနှင့် ဝေးရာတွင်ရှိသည့် မြေနိမ့်နေရာဖြစ်လျှင် ပို၍ဘေးကင်းပါသည်။



Lightning Response

လျှပ်စီးကြောင်းတုံ့ပြန်မှု

If someone is injured by lightning, you are not in danger from touching that person. Seek medical assistance for the person immediately.

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက် မိုးကြိုးပစ်ခံရ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အား ထိ ကိုင်ခြင်းဖြင့် သင့်အား အန္တရာယ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဆေးအကူအညီကို ချက်ချင်းရှာဖွေပါ။



Help the injured person with quick transportation, provide First Aid and take him/her immediately to a doctor.

မိုးကြိုးပစ်ခံရသူအား လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီး ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနည်းဖြင့် ပြုစုသင့်ပါသည်။ ထို့နောက် ဆရာဝန်ဆီသို့ တတ်နိုင်သမျှမြန်မြန် ပို့ဆောင်ပါ။



If you need any help, then call out for help from DMU/SUV volunteers.

သင်အကူအညီတစ်ခုခုလိုအပ်ပါက DMU/SUV စေတနာ့ဝန်ထမ်းထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။



FIELD DISCUSSION GUIDE FOR FRONTLINE FACILITATORS

This guidebook is not a list of messages to be only read aloud to the community. Instead, field workers are encouraged to use this information for discussions with community members. These discussions should be as participatory as possible and time should be allowed for questions and discussions of answers.

This multi-hazard guidebook contains the following chapters – Landslide, Flood, Fire, Drowning, Lightning. Each hazard/chapter should be discussed in each separate session and the sessions should be of around 30 minutes. Facilitators should follow the below steps and guidance to make the discussions effective:

Before the Session

- Make sure you have received training/orientation on the relevant topics/hazards as well as how to use the handbook.
- Make sure you have a printed version of the handbook before facilitating the session.
- Make sure you have read the handbook; specifically, the chapter on the hazard that you are going to discuss with the community.
- Make sure the you have a printed copy of the “Multi-hazard session facilitator’s Feedback Sheet” (provided at the end of this Field discussion guide) which you will need at the end of the session.
- Try to find a quiet space and ensure that all participants feel at ease.
- Participants should ideally be of similar age and gender. Try to ensure that while selecting participants.

During the session

- Get the group together and follow the public health safety measures for COVID-19. Keep at least 1meter/3 feet distance from one to another and wear masks. Keep provision for hand washing at the place where the session is organized. Remind people of they have any signs or symptoms of COVID -19 (cough, fever, trouble breathing) they should visit a health clinic. Make sure that no one with similar symptoms are attending the sessions.
- Encourage people to pay attention. Try to make it as participatory as possible and allow time for questions/answers.
- Lead a discussion for around 30 minutes.

- Any particular or all the hazards can be a scary concept to one or more participants and they may have different needs. Listen to the communities' concerns and worries about the hazard that you are discussing.
- Make sure to ease them when you present the concept. Make sure to provide guidance and measures on how to be safe from the hazard.
- At the end of the session – summaries the key take-aways to the participants.
- Ask the participants if they have any concern/challenges in being able to follow the measures prescribed in the handbook. Listen carefully and record if there are concerns/challenges.
- Try to answer questions from participants to the best of your knowledge. If you do not know an answer to a question, it is ok to say, "I don't know." Tell the participant that you will try to find an answer and will return to them with some information.
- Collect questions, concerns and information gaps that are not addressed and record it in the "Multi-hazard session facilitator's Feedback Sheet". Submit it to your supervisor.

After the Session

- Collect answers to the questions that were not answered during the session and go back to community and share the answers (maybe in next session).

To whom community people can go to seek support on different hazards?

Under the overall leadership of the CiCs, different humanitarian staff, volunteers or other officials in camps are responsible to support the community people on different hazards. They are responsible to disseminate early warning messages (if possible), support search and rescue operations and deliver immediate first aid, work with the CiC and relevant authorities to shift the injured people to health facilities if needed or manage any fatalities, serve as fire wardens (in case of fire) and first responders to other hazards as required.

You can give the following information to the community people on whom they should contact for help in different scenarios –

- » **Landslide:** If you see any sign of landslide – move to a safe place or nearest communal shelters, then inform Site Management staff, volunteers, DMU/ SUV or other officials in the camp.

» **Flood:** If someone is in trouble due to a flood, call for help from a trained DMU or SUV. Ask them to relocate the victim to a safe area; e.g. to friends/ family/neighbors or to temporary community facilities.

» **Drowning:** If you see someone drowning, immediately call for help from a trained DMU or SUV.

» **Lightning:** People injured by lightning should be moved to a health facility and given first aid as soon as possible. Immediately call for help from a trained DMU or SUV.

» **Fire:** In case of fire, immediately contact the nearest camp officials, volunteers DMU/SUV to support (as DMU/SUV's has fire extinguishers) or Mahji in your camp or the closest fire service station. Fire service hotline number; Ukhiya – 01901021627, Teknaf – 01901021625.

A series of 15 horizontal dotted lines providing a space for notes or additional information.

MULTI-HAZARD SESSION FACILITATOR'S FEEDBACK SHEET

Session topic:

How many people attended the session?

How many were:

Pregnant Women:

Boys:

Men:

Women with babies:

Girls:

Women:

Older people 50+ :

Where did you hold the discussion?

Venue:

Camp:

Block:

What day and time did you hold the discussion:

How was the programme discussion? What were the points that people found more difficult to engage with?

What they liked or disliked about the session?

Liked

Disliked

Were there any current problems or worries in the camps raised by the community people?

Name and Phone Number of Facilitator:

Name of Organization:

ရှေ့တန်း စည်းရုံးရေးဝန်ထမ်းများအတွက် ကွင်းဆင်းဆွေးနွေးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်

ယခုလက်စွဲစာအုပ်ပါအချက်များသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်း အသံထွက်အော်ဖတ်ပြုရုံ သတင်းစကားစာရင်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ယင်းအစား ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ယခုအချက်အလက်များကို လူမှုအဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့ဝင်များနှင့်တွေ့ဆုံသည့်အခါ၌ လက်တွေ့အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ယခုဆွေးနွေးခြင်းများတွင် တတ်နိုင်သလောက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်ပြီး မေးခွန်းများမေးရန်နှင့် အဖြေများကိုဆွေးနွေးရန် အချိန် မဖြစ်မနေပေးထားသင့်ပါသည်။

ဤဘေးအန္တရာယ်မျိုးစုံဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် အခန်းများမှာ - မြေပြိုမှု၊ ရေကြီးခြင်း၊ မီးဘေး၊ ရေနစ်ခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်/အခန်းတစ်ခုစီအလိုက် သီးခြားကဏ္ဍများဖြင့် ဆွေးနွေးရန်ဖြစ်ပြီး ကဏ္ဍတစ်ခုလျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ရှိရပါမည်။ စည်းရုံးရေးဝန်ထမ်းများသည် ဆွေးနွေးမှုများ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်သည် -

ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍ မစတင်မီတွင်

- သင့်အနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်/ဘေးအန္တရာယ်များ အကြောင်းသာမက လက်စွဲစာအုပ်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ဆိုသည့် သင်တန်း/ဦးတည်လမ်းညွှန်မှုများတွင် ပါဝင်တက်ရောက်ပြီး ဖြစ်ရပါမည်။
- ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍတစ်ခုတွင် သင်မပါဝင်မီ ပုံနှိပ်ထားသည့် လက်စွဲစာအုပ်တစ်ခု သင့်ထံတွင် ရှိထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- လက်စွဲစာအုပ်ကို သင်ဖတ်ရှုပြီးကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင်း သင်တက်ရောက်ဆွေးနွေးမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကဏ္ဍကို ဖတ်ရှုထားပြီးကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- ဆွေးနွေးမှုအဆုံးသတ်ချိန်တွင် သင်လိုအပ်မည့် ပုံနှိပ်ထုတ်ထားသည့် “ဘေးအန္တရာယ်မျိုးစုံဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍအတွင်း စည်းရုံးရေးဝန်ထမ်း၏ သဘောထားအကြံပြုချက် စာရွက်” (ကွင်းဆင်းဆွေးနွေးခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုအပြီးတွင် ရထားသော) မိတ္တူတစ်စောင် သင့်ထံတွင် ရှိထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာတစ်ခု ကြိုးစားရှာဖွေပြီး၊ ပါဝင်သူများအားလုံး သက်တောင့်သက်သာရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- တက်ရောက်သူများသည် စံအားဖြင့် အသက်အရွယ်နှင့် လိင် (ကျား/မ) မတိမ်းမယိမ်း ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ပါဝင်သူများကိုရွေးချယ်စဉ် သေချာအောင်စိစစ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍအတွက်

- အဖွဲ့ကိုအတူစုစည်း၍ ကိုဗစ် - ၁၉ အတွက် လူထုကျန်းမာရေး လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး ၁မီတာ/၃ပေခြားထားပြီး နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ထားပါ။ ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မည့်နေရာတွင် လက်ဆေးရန်နေရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ လက္ခဏာများ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်

ခြင်း) ရှိသူများကို ကျန်းမာရေးဆေးခန်းတစ်ခုသို့ သွားသင်ကြောင်း သတိပေးပါ။ ဖော်ပြပါ လက္ခဏာရှိသူတစ်ဦးမျှ ဆွေးနွေးမှုတွင်မတက်ရောက်စေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

- လူများကို ဂရုထားရန် တိုက်တွန်းအကြံပြုပါ။ တတ်နိုင်သလောက် ပါဝင်မှုရှိစေရန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်၍ အမေးအဖြေအပိုင်းအတွက် အချိန်ပေးပါ။
- ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုအတွက် အချိန် မိနစ် ၃၀ ပတ်လည် ဦးဆောင်ပေးပါ။
- သီးခြားဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုခု (သို့) အားလုံးသည် ပါဝင်သူ တစ်ဦး (သို့) ပို၍အတွက် ကြောက်စရာယူဆချက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်၍ ၎င်းတို့အတွက် မတူညီသည့်လိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်သည်။ ဆွေးနွေးသည့်ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်၍ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ စိုးရိမ်မှုနှင့် ပူပန်ကြောင့်ကျမှုအကြောင်းကို နားထောင်ပေးပါ။
- ယူဆချက်ကို တင်ပြချိန်တွင် ၎င်းတို့သက်တောင့်သက်သာရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။ လမ်းညွှန်ချက်များပေးရန် သေချာလုပ်ဆောင်၍ ဘေးအန္တရာယ်မှ မည်သို့ကာကွယ်နိုင်မည်ဆိုသည့် အတိုင်းအဆများ သေချာပေါက်ပေးထားပါ။
- ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍ အပြီးတွင် - သေချာမှတ်သားရန် လိုအပ်သည့်အချက်များကို တက်ရောက်သူများအား အကျဉ်းချုံးပြောပြပါ။
- ပါဝင်သူများကို လက်စွဲစာအုပ်တွင်း ဖော်ပြထားသည့် အစီအမံများအတိုင်း လိုက်နာနိုင်စွမ်းအတွင်း စိုးရိမ်ဖွယ်ရာတစ်ခုခု/စိန်ခေါ်မှုများ ရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာများ/စိန်ခေါ်မှုများ ရှိခဲ့လျှင် ဂရုတစိုက်နားထောင်၍ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- တက်ရောက်သူများထံမှ မေးခွန်းများကို သင်တတ်သိထားသမျှ အကောင်းဆုံးဖြေဆိုပါ။ မေးခွန်းတစ်ခုအတွက် အဖြေကို သင်မသိထားပါက၊ “ကျွန်တော်/ကျွန်မ မသိပါ” ဟုဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။ အဖြေရာပေးရန်အတွက်ကြိုးစား၍ အချက်အလက်များ ပြန်လည်ပြောပြမည်ဖြစ်ကြောင်း ပါဝင်သူများကို ပြောပြပါ။
- “ဘေးအန္တရာယ်မျိုးစုံဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍ စည်းရုံးရေးဝန်ထမ်း၏ သဘောထား တုံ့ပြန်ချက်စာရွက်” တွင်း ကိုင်တွယ်ပြောဆို မထားသော နှင့် မှတ်တမ်းမတင်ထားသော မေးခွန်း၊ စိုးရိမ်စရာများ နှင့် အချက်အလက်ကွာဟချက်များကို စုဆောင်းထားပါ။ ပြီးလျှင် သင်ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ တင်သွင်းပါ။

ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍအပြီးတွင်

- ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍအတွင်း မဖြေဆိုနိုင်ခဲ့သည့် မေးခွန်းများအတွက်အဖြေကို စုဆောင်းကာ လူမှုအဖွဲ့အစည်းသို့ အဖြေများကို ပြန်မျှဝေပေးပါ (နောက်ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်)။

မတူညီသည့်ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုတောင်းခံရန် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် မည်သူ့ထံ သွားရောက်နိုင်မည်နည်း။

CiC များ၏ ခြံငုံခေါင်းဆောင်မှုအောက်တွင်၊ မတူညီသည့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားရေးဝန်ထမ်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ (သို့) စခန်းတွင်းရှိ အခြားအရာရှိများသည် မတူညီသည့်ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် လူမှုအဖွဲ့

ဘေးအန္တရာယ်မျိုးစုံ ဆွေးနွေးမှုကဏ္ဍ စည်ရုံးရေးဝန်ထမ်း၏ သဘောထားတုံ့ပြန်ချက်စာရွက်

ကဏ္ဍ ခေါင်းစဉ် - _____

ကဏ္ဍတွင် လူဦးရေ မည်မျှတက်ရောက်ခဲ့သနည်း။ _____

လူအရေအတွက် - _____

ယောက်ျား လေးများ - _____	အမျိုးသားများ - _____	ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ - _____	
မိန်းခလေးများ - _____	အမျိုးသမီးများ - _____	ကလေးများရှိသည့် အမျိုးသမီးများ - _____	
		သက်ကြီးရွယ်အိုများ (၅၀ နှစ်အထက်) - _____	

ဆွေးနွေးမှုကို မည်သည့်နေရာတွင် ကျင်းပခဲ့ပါသလဲ။ _____

နေရာ - _____ စခန်း - _____ အကွက် - _____

မည်သည့်နေ့/အချိန်တွင် ဆွေးနွေးမှု ကျင်းပခဲ့ပါသလဲ။ _____

အစီအစဉ်အတွက် ဆွေးနွေးမှုက ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ။ လူတွေက ဘယ်အရာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ပိုခက်ခဲတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလဲ။

ကဏ္ဍနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူတို့ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ ဘာရှိပါသလဲ။

ကြိုက်သည့်အချက်	မကြိုက်သည့်အချက်

လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ ပြောပြသော စခန်းတွင်း လက်ရှိပြဿနာများ (သို့) စိုးရိမ်ပူပန်စရာများ ရှိခဲ့ပါသလား။

စည်းရုံးရေးဝန်ထမ်း၏ အမည်နှင့်ဖုန်းနံပါတ် - _____	အဖွဲ့အစည်း၏ အမည် - _____
--	--------------------------

