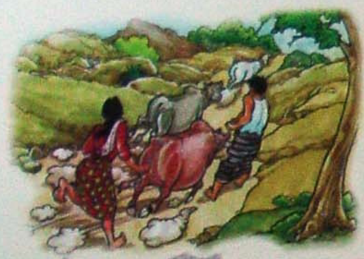
မုန်တိုင်းအန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်လာပါက

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်သော အချက်များဖြစ်ပါသည်

မုန်တိုင်းမတိုက်မီအချိန် (ကြိုတင်သတိပေးချက်ရရှိချိန်)

- အစားအစာနှင့် ရေသန့် စုဆောင်းထားပါ၊ အရေးပေါ်အသုံးပြုနိုင်သော ဘက်ထရီမီးအိမ်၊ ဖယောင်းတိုင်၊ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးစသည်များနှင့် ဓာတ်ခဲသုံးရေဒီယိုများ အဆင်သင့်ထားရှိပါ။
- ရေဒီယို သို့မဟုတ် တီဗီဖွင့်၍ နောက်ဆုံးထုတ်လွှင့်လျက်ရှိသော မိုးလေဝသ သတင်းများ နားထောင်ပါ။
- အသင့်စားသုံးနိုင်သော ကြာရှည်ခံ အစားအစာများ သိုလှောင်ထားပါ၊ အဝတ်အထည်များ၊ ရှေးဦးပြုစုခြင်းသေတ္တာ၊ အိမ်သုံးဆေးဝါးများ ပါဝင်ပါစေ။



- မွေးမြူထားသော တိရစ္ဆာန်များရှိပါက လုံခြုံရာ ကုန်းမြင့်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- သင့်အိမ်၏ကြံ့ခိုင်မှုအခြေအနေကိုစစ်ဆေး၍ အားနည်းချက်များအား ပြင်ဆင်ပါ။
- ကောက်ပဲသီးနှံများရိတ်သိမ်းပါ။
- တံငါလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူဖြစ်ပါက ပင်လယ်ပြင်သို့ ငါးဖမ်းမထွက်ရ၊ ငါးဖမ်းလှေနှင့်ပိုက်များအား လုံခြုံသည့်နေရာတွင်သိမ်းဆည်းပါ။

- မုန်တိုင်းမဖြစ်ခင် မိမိနေရာမှ စွန့်ခွာမည်ဆိုပါက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- သင့်အိမ်၏ပြတင်းပေါက်များအားလုံးပိတ်ပါ၊ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ်ပိတ်ပါ။
- အရေးကြီးသောပရိဘောဂနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား ရေတက်လျှင် လွတ်နိုင်သောအမြင့်၌ထားပါ၊ မြစ်ဘက်နှင့် ဆန့်ကျင်သောလမ်းမှ သွားပါ။

မုန်တိုင်းတိုက်နေစဉ်အချိန်

- အိမ်ထဲ၌နေပါ၊ ရေဒီယို သို့မဟုတ် တီဗီဖွင့်ထား၍ နောက်ဆုံးရ မုန်တိုင်းသတင်း နားထောင်ပါ။
- သောက်ရေသန့် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးမိနစ် (၂၀) ခန့် ကြိုချက်ထားသောရေကို ရေဘူးများနှင့် လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းပါ။
- မီးထွန်းထားသော ဖယောင်းတိုင်မီးနှင့် မီးအိမ်များအား လူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ရေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများနှင့် မတော်တဆ ဓာတ်လိုက်ခြင်းများ မဖြစ်စေရန် ရေတက်လာပါက ရေထဲသို့ လမ်းဆင်းမလျှောက်ပါနှင့်။

မုန်တိုင်းတိုက်ပြီးအချိန် မိမိအိမ်သို့ရွှေ့ပြောင်းရန်လိုအပ်ပါက အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များအား သတိရပါ

- သင်၏အိမ်သည် ပျက်စီးမှုရှိပါက အိမ်အတွင်းသို့ပြန်မဝင်မီ အိမ်၏ခိုင်ခံ့မှုကို ဦးစွာစစ်ဆေးပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသော တိရစ္ဆာန်များ အိမ်အတွင်း၌ ဝင်ရောက်ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ရေနစ်မြုပ်နေသော လျှပ်စစ်စီးနေသည့် ဝါယာကြိုးများ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများမရှိစေရန် သေချာစွာစစ်ဆေးပါ။
- သင့်အိမ်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ဓာတ်တိုင်၊ ဓာတ်ကြိုးများ ပြိုလဲပြတ်ကျနေပါက သက်ဆိုင်ရာဌာနများသို့ အကြောင်းကြားပါ။
- တာယာအဟောင်းများ၊ ဘူးခွံများ သို့မဟုတ် ပန်းအိုးများထဲ ဝင်နေသောရေများအား ခြင်များမပေါက်ဖွားနိုင်စေရန် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းများ ဖက်ဒရေးရှင်းတို့မှ ပူးပေါင်း၍ထုတ်ဝေသည်။