



လျှင်လှုပ်လှုပ်



ကာလုပ်မလုပ်

လျှင်မလှုပ်မိအချိန်

- လေးလံသောပစ္စည်းများကို အမြင့်တွင်တင်မထားပါနှင့်။ ပြုတ်ကျလာပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပါသည်။
- မှန်ပြတင်း၊ တံခါးများအနီးတွင် အိပ်ထိုင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- အိမ်၏ ခြံတိုက်ခေးနေသောအပိုင်းအစများကိုပြင်ဆင်ပါ။
- ခြံစိုက်လျှင် ခေါင်မိုး၊ မျက်နှာကြက်များကို သွပ်အသုံးပြုတည်ဆောက်ထားပါက အလွယ်တကူ ပြုတ်မကျနိုင်ပါ။
- လျှပ်စစ်မီးအိမ်၊ ဝေယာင်းတိုင်၊ ရေဦးပြုစုခြင်းဆေးသေတ္တာနှင့် အခြားအရေးပေါ်ပစ္စည်းများ အသင့်ဆောင်ထားပါ။
- လျှပ်စစ်မိန်းကလုတ် တည်ရှိရာနေရာကို သိထားပါ။
- လျှင်အန္တရာယ် စာတတ်တိုက်လေ့ကျင့်မှုများနှင့် အခြားဘေးဒုက္ခတိုင်ရာ ပညာ ပေး ပြန်ကြားမှုအစီအစဉ်များ စာသင်ကျောင်းများတွင် ဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- ဥပမာ - စီ - လျှင်လှုပ်လျှင် ဝပ်နေပါ။
- က - အကာအကွယ်ယူပါ။
- ငြိမ် - ငြိမ်နေပါ။



လျှင်လှုပ်နေသောအချိန်

- ကြောက်လန့်တာကြားမဖြစ်ပါနှင့်။ အဆောက်အအုံတစ်ခု သို့မဟုတ် အိမ်အတွင်း၌ရှိနေပါက အပြင်သို့ထွက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- ဓားခွဲအောက်၌နေခြင်း၊ ပုန်းခို၍ရသောနေရာ၌နေခြင်းတို့ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။ မှန်ပြတင်းတံခါးများနှင့် ဝေးအောင်နေပါ။
- အကယ်၍ အဆောက်အအုံပြင်ပ၌ရှိနေပါက နေပြတိုင်းနေပါ။ ဓာတ်ကြိုး၊ ဓာတ်တိုင်များလဲကျခြင်း၊ သစ်ပင်များ၊ အုတ်နံရံများ ပြိုလဲကျမည်နေရာမှ လွတ်ကင်းအောင်နေပါ။
- ဓာတ်ငွေ့သိုလျှင်ကန်များအနီး၌ မိမိမဖြစ်ပါနှင့်။ ဓာတ်လှေကားမစီးပါနှင့်။ လိုအပ်ပါက ရိုးရိုးလှေကားသာသုံးပါ။
- တံတားများ၊ ဗုံးကျော်တံတားများပေါ်၌ ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ ဘေးကင်းမည့်နေရာသို့ မောင်းသွားပြီး ရပ်ထားပါ။ ကားထဲတွင်နေပါ။
- အကယ်၍ လျှင်လှုပ်ချိန်တွင် သင်သည် ရေအိုင်၊ ပင်လယ်၊ သမုဒ္ဒရာများ အနီးအနားသို့ရောက်ရှိနေပါက ကုန်းမြေပြင်ရှိရာသို့ ရွက်ခြင်းပြေးတက်၍ ဆုနစ်ရေလှိုင်းများက ပင်လယ်အတွင်းသို့ ရွေ့ရခြင်း မခံရအောင်ရောင်တိုင်းပါ။
- အထပ်မြင့်အဆောက်အအုံများအတွင်း လူအများပိတ်မိနေပါက စုပြုံတိုးထွက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ တည်ငြိမ်မှုရှိပါ။ ပြတင်းပေါက်၊ ဝရံတံတားများအနီးတွင် မနေပါနှင့်။ စုန်မချပါနှင့်။ ပြုတ်ကျလာသော အင်္ကျီအပိုအပိုင်းအစများ မထိအောင် သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ပါ။

လျှင်လှုပ်ပြီးသောအချိန်

- မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ ထိခိုက်ပြတ်စုခြင်းများ ရှိမရှိစစ်စေးပါ။ ရေဦးပြုစုခြင်းလိုအပ်ပါက စီမံဆောင်ရွက်ပါ။
- လျှပ်စစ်မီးကြီးများ၊ ရေတိုက်များ၊ လောင်စာဆီသိုလျှောက်ကန်များကို စစ်ဆေးပါ။ မျက်စီးမှုရှိပါက ခြံတံတောက်ပါ။ ပိတ်ထားပါ။
- ရှုမဝိနပ်၊ သို့မဟုတ် လည်ရှည်ဝတ်စုံများစီး၍ သင်၏ခြေထောက်အား မှန်အကွဲအစများ မရှုမအောင်ကာကွယ်ပါ။
- ပေါက်ပြဲ၍လျှပ်စစ်မီးအနီးသို့ ပိုင်ယာကြိုးများကို သတိထားပါ။ လျှပ်စစ်ဌာနသို့ ဓာတ်အားဖြတ်တောက်ပေးရန် အကြောင်းကြားပါ။
- ပင်လယ်အနီးသို့သွားရောက်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ လျှင်လှုပ်ပြီးသွားသော်လည်း ဆုနစ် ရေလှိုင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။
- အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက်သာ တယ်လီဖုန်းအသုံးပြုပါ။
- မှင်တက်မနေပါနှင့်။ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများအတွက် အသင့်ပြင်ပါ။
- မျက်စီးနေသောအဆောက်အအုံများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။ အချိန်မရွေးပြုကျလာနိုင်ပါသည်။
- သင့်ရပ်ရွာ၏ အရေးပေါ်အစီအစဉ်များအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- သင်နေထိုင်ရာအရပ်မှ ရွှေ့ပြောင်းလိုလျှင် မည်သည့်နေရာသို့သွားမည်ကို အခြားတစ်စုံတစ်ဦးအား သေရာစွာအသိပေးပါ။ အရေးပေါ်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများ တစ်ခါတည်းယူဆောင်သွားပါ။



လျှင်လှုပ်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းကိုစွန့်ခွဲရခြင်းကြောင့် ပျက်စီးမှုများမှာ ရှောင်ပယ်၍မရနိုင်ခဲ့သော်လည်း

ယခုပေါ်ပြူးထူးသော လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ခဲ့ပါက ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ ဒဏ်ရာကို ကယ်တင် နိုင်ပါမိမ့်မည်။

မြန်မာနိုင်ငံကြောက်ခြေဒဏ်ရာနှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြောက်ခြေနှင့် လူ့အသက်များ မက်ဒီစရင်းတို့မှ ပူးပေါင်း၍ လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။