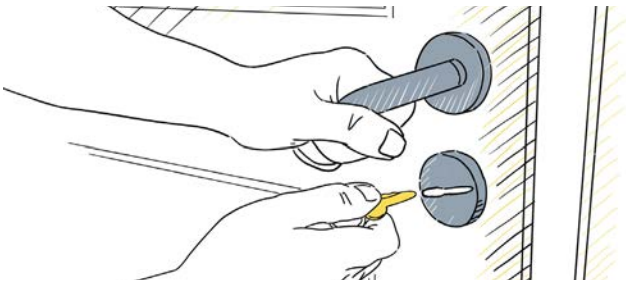
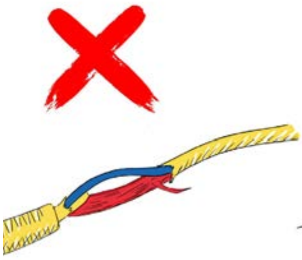
နေအိမ်လုံခြုံမှု

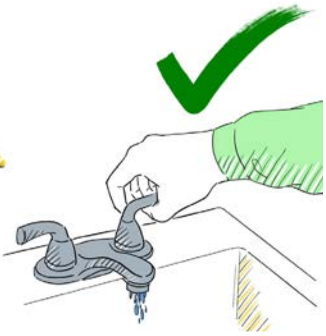
နေအိမ်ကို မည်သို့ လုံခြုံရန် စီမံနိုင်ကြောင်း သိရှိခြင်းသည် အရေးကြီးသည် – သင့်အတွက်၊ သင်နှင့် နေထိုင်သူများအတွက်နှင့် သင့် အိမ်နီးချင်းတို့အတွက် ဖြစ်သည်။

နေအိမ်လုံခြုံမှု အခြေခံ

အိမ်အသစ်သို့ ပြောင်းဝင်သည့်အချိန်တွင် ကပ်လျက် အိမ်နီးချင်းများနှင့် အနီးအနားတွင် နေထိုင်သူများကို အချိန်ယူပြီး တွေ့ဆုံပါ။ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ကျွမ်းဝင်ပါက တစ်စုံတစ်ခု ပုံမမှန်ဖြစ်နေလျှင် သို့မဟုတ် သင်မသိသော လူစိမ်းများ တွေ့လျှင် ပို၍ သတိပြုမိ နိုင်သည်။







လူတိုင်း လုံခြုံစေရန်အတွက် အပြင်တံခါးများကို အမြဲတမ်းသော့ခတ်ပါ။ သူစိမ်းများကို သင့်အိမ်တွင်းသို့ အဝင်မခံပါနှင့်။ သင်အိမ်တွင် မရှိလျှင် ပြူတင်းပေါက်များကို ပိတ်ပြီး သော့ချထားပါ။

အိမ်မှ အချိန် အတန်ကြာ အဝေးရောက်နေမည်ဆိုပါက အချိန်ဖြင့် အလိုအလျောက် မီးဖွင့်-ပိတ်ရန် သို့မဟုတ် တီဗီဖွင့်-ပိတ်ရန် တိုင်မာစက်ဖြင့် စီစဥ်ထားသင့်သည်။ ၎င်းက သင်အိမ်တွင် ရှိနေသကဲ့သို့ ထင်ရနိုင်ပြီး သူစိမ်းများ သင့်အိမ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း မပြုရန် အတားအဆီး ဖြစ်စေနိုင်သည်။

နောက်ဆုံးအဖြစ် အိမ်တွင်းရှိ စက်ကိရိယာများနှင့် ရေချိုးခန်းတွင်းမှ ပစ္စည်းများအား ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း အသုံးပြု၍ ထိမ်းသိမ်းပါ။ ဥပမာ- ပျက်စီးနေသော လျှပ်စစ်ကြိုးကို မသုံးပါနှင့်။ မျက်နှာသစ်ကန်၊ ရေပန်း သို့မဟုတ် ရေချိုးကန်ကို အသုံးမပြုပါက ရေကို လုံးဝပိတ်ထားပါ။

မီးဘေး လုံခြုံမှု

သင့်အိမ်အား မီးဘေးမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် သင့်မီးသတ်ဗူးကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်၊ မီးခိုးငွေ့ ရှာဖွေစက် မည်သို့အလုပ်လုပ်သည်ကို သိရှိပါ။ အိမ်ကို ငှားနေပါက အိမ်ရှင်က အလုပ်လုပ်သော မီးခိုးငွေ့ ရှာဖွေစက်များနှင့် မီးသတ်ဗူးတစ်ခုကို ပေးရမည်။ မီးခိုးငွေ့ရှာဖွေစက်တွင်းမှ ဘက်ထရီဓာတ်ခဲကို *မည်သည့်အခါမှ* မထုတ်လိုက်ပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်၏ မီးခိုးငွေ့ရှာဖွေစက် အသံတပိပိ မြည်ပါက ဓာတ်ခဲ လဲပါ။

အခြား မီးဘေးလုံခြုံရေး အကြံပြုချက်အချို့ကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်-

- မီးလောင်လျှင် လွတ်မြောက်နိုင်မည့် အစီအစဥ်ကို သင့်မိသားစုနှင့် အတူ လေ့ကျင့်ပါ။
  မီးခိုးငွေ့ရှာဖွေစက်ကိုလည်း ပုံမှန် စမ်းသပ်ပါ။
- မီးဖို၊ ဟော့ပလိတ်၊ မုန့်ဖုတ်အာဗင် သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူနိုင်သည့် အပူပေးစက်ကို မိမိစောင့်မကြည့်နိုင်လျှင် ဖွင့်မထားပါနှင့်။ ဟင်းချက်ရန်မီးဖို သို့မဟုတ် မုန့်ဖုတ်အာဗင်ကို အပူပေးရန် မသုံးပါနှင့်။ ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူနိုင်သည့် အပူပေးစက်အနီးတွင် ပစ္စည်းများ မထားပါသည်။

- မီးထွန်းထားသော ဖယောင်းတိုင် သို့မဟုတ် အမွှေးတိုင်ကို မိမိစောင့်မကြည့်နိုင်နှင့် မထွန်းပါနှင့်။
- အဝတ်ခြောက်စက် ရှိပါက ဇကာကို ပုံမှန် သန့်ရှင်းပေးပါ။
- သင်အိမ်တွင် မရှိပါက အဝတ်လျှော်စက် သို့မဟုတ် အခြောက်ခံစက်ကို မလည်ပတ်ပါနှင့်။
- မီးခြစ်များကို ကလေးများ လက်လှမ်း မမီနိုင်သည့် နေရာတွင် သိမ်းပါ။

၉-၁-၁ သို့ ဖုန်းခေါ်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ခုက အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လျှင်နှင့် ရဲ၊ မီးသတ် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသမှု အကူအညီ အရေးတကြီး လိုအပ်လျှင် ၉-၁-၁ ကို မည်သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ကြောင်း သိပါ။ မည်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ၉-၁-၁ ကို ခေါ်သင့်ကြောင်း ဥပမာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်-

- သင်၏ မီးသတ်ဗူးဖြင့် မီးငြိမ်းသတ်၍ မရခြင်း။
- သင့်အိမ်မှ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အသက်ရှူကြပ်လာခြင်း၊ မေ့မျောပြီး ပြန်သတိမလည်လာခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော မတော်တဆ ဖြစ်ခြင်း။
- လူစိမ်းတစ်ယောက်က သင့်အိမ်တွင်းသို့ ဖျက်ဝင်ရန် ကြိုးစားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။

နေအိမ်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဤအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သင်သည် လုံခြုံပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် သင်နှင့် သင့်မိသားစုတို့ နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit Settle In at settleinus.org.

Refugee Housing SOLUTIONS | CORE Cultural Orientation Resource Exchange | INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

This resource was created in partnership with Refugee Housing Solutions. Refugee Housing Solutions is a project of Church World Service under an agreement paid for by the U.S. Department of State.