



အဆင်သင့်ဖြစ်ကြ ရအောင်။

ဆောင်းရာသီအတွက်

ထုတ်ဝေမှု ၀၅ | ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု
ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းလွှာ

ဆောင်းရာသီတိုင်း၊ အီရီး ကောင်တီတစ်ခုမှာ ပြင်းထန်တဲ့မုန်တိုင်းတွေ ကြုံရတယ်။ ခရိုင်ရှိ နေရာအလိုက် ထိခိုက်မှု ကွဲပြားသည်။ ဆောင်းရာသီမုန်တိုင်းများသည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်အိမ်အတွင်း၌ အရေးပေါ် အခြေအနေများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မုန်တိုင်းကျရောက်သောအခါ သင်နှင့် သင့်ချစ်ရသူအား ဘေးကင်းစေ ရန် ယခုသင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်များရှိပါသည်။

● အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ် တို့ ပြင်ဆင်သင့်သနည်း။

ဆောင်းရာသီသည် အလွန်အေးသည်။ လေထန်နိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သင့်ကားကို မောင်း နှင်ခြင်း သို့မဟုတ် အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ အိမ်အတွင်းမှာ ရက် အနည်းငယ်ကြာအောင်နေဖို့ လိုပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ် အားမရှိပါက အစားအစာသိုလှောင်မှုနှင့် နွေးနွေးထွေးထွေး နေရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဆုံးရှုံးပါက၊ သင်၏ ကြိုးဖုန်းဖုန်း အလုပ်မလုပ်ဘဲ မိုဘိုင်းပစ္စည်းများကို အားသွင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ မုန်တိုင်းမဖြစ်မီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားခြင်းမရှိပါက အစာ၊ ရေနှင့် အပူဓာတ် အမြန် ကုန်သွားနိုင်သည်။ သင်လိုအပ်သမျှကို သေချာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်အသက်ရှင်နေထိုင်ရန်နှင့် သက်တောင့် သက်သာရှိနေစေရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွက် လုပ်ဆောင်ချက်အစီအစဉ်တစ်ခု ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်ချစ်ခင်ရသူများ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ ဘေးကင်းကြောင်း သေချာစေမည်ဖြစ်သည်။

ဂရုစိုက်မှု စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။

စောင့်ရှောက်မှု အသိုင်းအဝိုင်းမှ လူများသည် ခက်ခဲလာသောအခါတွင် လက်တွေ့ကျသော အကူအညီကို ပေးကြသည်။ သင်၏အရင်းအမြစ် များနှင့် အသိပညာများသည် ဆောင်းတွင်းမုန်တိုင်းတစ်ခုအတွင်း အုပ်စုတစ်ခုလုံးအား သန်မာစေရန် ကူညီပေးပါမည်။ သင့်စက်ဝိုင်းတွင် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များ၊ ဘေးကင်းသောသူများ၊ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ဆေး ဘက်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် အခြား အရာများ ပါဝင်နိုင်သည်။

သင့်စက်ဝိုင်းတွင် သင်မျှဝေနိုင်သည့် အချက်အလက်နှင့် ထောက်ပံ့ ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေရန် အတူတကွ စုစည်းပါ။ လမ်းများမလုံခြုံပါက သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီးပြတ်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို **ခေါ်ဆိုမှု သစ်ပင်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။** ရက်အနည်းငယ်ကြာအောင် အထဲမှာ ပိတ်မိနေ ပါက သင်လိုအပ်နိုင်သည်များကို ဆွေးနွေးပါ။ နှင်းကျိုးရာတွင် အကူအညီ လိုအပ်သူများ၊ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဆေးဝါး လိုအပ်သူများ၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်သူများ၊ အနီးနှင့် ဖော်မြူလာ လိုအပ်သူများ သိပါ။

ခေါ်ဆိုမှုသစ်ပင်နှင့် အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်ကို အိမ်အတွင်း တွင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

အရေးကြီးသော အသုံးအနှုန်းများ



ဤအသုံးအနှုန်းများကို ဆောင်းရာသီမုန်တိုင်းများအတွင်း ဒေသဆိုင်ရာသတင်းများနှင့် အီရီးကောင်တီလူမှုမီဒီယာများတွင် အသုံးပြုပါသည်။

ခရီးသွား အကြံပေး

ခရီးသွားတာက မလိုခြုံပါ။ လိုအပ်လျှင် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သာ ခရီးသွားပါ။ အိမ်မှာနေဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။

ခရီးသွားမှု တားမြစ်ခြင်း

လမ်းတွေက အရမ်းအန္တရာယ်များသည့်အတွက် ကားမမောင်းတာကို ယာယီတားမြစ်သည့် ဥပဒေဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လမ်းများကိုရှင်းလင်းရန် နှင်းဖယ်လုပ်သားများကို နေရာလွတ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကားပါကင်နှင့်ပတ်သက်သည့် စည်းကမ်းများလည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

မရှိမဖြစ် အလုပ်သမား

ခရီးသွားခြင်းကို ပိတ်ပင်ထားစဉ်တွင်ပင် အလုပ်လုပ်ရန် သတင်းပို့သူ။ ဤအလုပ်သမားများသည် တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားစဉ်အတွင်း ခရီးသွားနိုင်ကြောင်း ပြသသည့် သက်သေခံကတ်ပြားများရှိသည်။

ဆောင်းရာသီမုန်တိုင်းအကြံပေး

မကြာမီ ဆောင်းရာသီ ရာသီဥတုကို မျှော်လင့်ပါသည်။

ဆောင်းရာသီမုန်တိုင်းစောင့်ကြည့်ခြင်း

ဆောင်းရာသီတွင် ရာသီဥတုအခြေအနေသည် အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ နှင်းကျခြင်း၊ နှင်းခဲကျခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲများလမ်းပေါ်တွင်ထူထပ်လာခြင်း အတွက် ပြင်ဆင်ပါ။

ဆောင်းတွင်းမုန်တိုင်းသတိပေးချက်

နှင်းထူထပ်ခြင်း၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲများထူထပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ခရီးသွားလာမှုအခြေအနေများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု မျှော်လင့်ရသည်။

နှင်းမုန်တိုင်းသတိပေးချက်

နှင်းထူအမြောက်အမြားနှင့် လေပြင်းတိုက်ခတ်မှုသည် နာရီပေါင်းများစွာ ကြာရှည်နေမည်ဖြစ်သည်။ အိမ်မှာနေဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။

လမ်းပိတ်မည့်အချက်အလက်များ erie.gov/dpw

ရာသီဥတုအချက်အလက်များ weather.gov/buf



လွန်လွန်ကဲကဲအခြေအနေ

အေးသောရာသီဥတုတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သင့်နှလုံးတွင် ပြင်းထန်သော ပြင်းထန်မှုသည် နှလုံးဖောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လက္ခဏာများတွင် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် လက် သို့မဟုတ် ပခုံးများတွင် မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤလက္ခဏာများခံစားရပါက 911 သို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ။

ပိုမိုသိရှိရန်: bit.ly/signsofheartattack



ကိုယ်အပူချိန်ကျခြင်း နည်းပါးခြင်းရောဂါ

အကြာကြီး အအေးမိတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အူတိုင်အပူချိန်ဟာ ပုံမှန်အောက်ကို ကျဆင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် ထိန်းချုပ်၍မရသော တုန်လှုပ်ခြင်း၊ စကားနုနုခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်နုနုခြင်း၊ ထိမိ၍လဲကျခြင်း၊ မူးမော်ခြင်း ၎င်းသည် အမြဲတမ်း ကျန်းမာရေးပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဤလက္ခဏာများ ခံစားရပါက တုန်လှုပ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ဖြည်းဖြည်းချင်း နွေးနွေးထွေးထွေး ထားပြီး 911 သို့ ချက်ချင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



နှင်းခဲကိုက်ခြင်း

သင့်အရေပြား၊ ကြွက်သားနှင့် အာရုံကြောတစ်ရှူးများကို အပြီးတိုင်ပျက်စီးစေသည့် အအေးဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာတုံ့ပြန်ခြင်း။ လက္ခဏာများတွင် ခံစားမှု ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် လက်ချောင်း၊ နားနှင့် ခြေချောင်းဖျော့ဖျော့တို့ ပါဝင်သည်။ ခြေလက်များကို ရေနွေးနွေးဖြင့်စိမ်ပါ သို့မဟုတ် အနွေးထည်ဖြင့် ဆေးကြောပြီး ခံစားချက်ပြန်ပေါ်လာသည်အထိ အုပ်ထားပါ။

နောက်ထပ် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အလွန်အမင်းကျခြင်း နှင့် နှင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်းများ အကြောင်း bit.ly/CDCwintersafety

ဆောင်းရာသီမတိုင်မီ



- သင့်တွင် နှင်းကျပြီး သို့မဟုတ် ဆီးနှင်းဖယ်ရှားသည့် ကိရိယာနှင့် လမ်းဘေးဖြူးရန် ဆားရှိရန် သေချာပါစေ။
- သင့်အိမ်ရှိ အသုံးအဆောင်များကို မည်ကဲ့သို့ပိတ်ရမည်- ရေ၊ ဂတ်စ်နှင့် လျှပ်စစ်မီး။
- သင့်အိမ်တွင် အဆိပ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများကို သိရှိပြီး ၎င်းတို့ကို ကလေးများနှင့် ဝေးဝေးတွင်ထားပါ။
- သင့်မီးဖိုသည် လုံခြုံစွာ အလုပ်လုပ်ကြောင်း စစ်ဆေးပြီး အပူအတွက် အသုံးပြုရန် ထင်းကို သိမ်းဆည်းပါ။
- ထုတ်ယူရလွယ်ကူသောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်သော မီးသတ်ဆေးဘူးကို သိမ်းဆည်းပါ။
- သင်၏ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုင်စမ်းသက်စက်သည် လည်ပတ်နေပြီး ခေတ်မီကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုင် အဆိပ်သင့်မှုသည် အခြောက်ခံစက်ပေါက်များနှင့် နှင်းဖုံးနေသော မီးဖိုပေါက်များမှ အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မင်းရဲ့ ဘယ်မှာလဲ လေ့လာပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနေပါ။

နွေးနေပါ။



ပါဝါပြတ်ရင် အပူဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

- အဝတ်အလွှာများ ဝတ်ဆင်ပြီး ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေထောက်တို့ကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- သင့်အိမ်၏ အခန်းတစ်ခန်း သို့မဟုတ် ရေယာအတွင်း အပူအားလုံးကို ထားပါ။ ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများနှင့် အက်ကွေကြောင်းများကို အကာအကွယ်ပေးရန် စောင် သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်ထုပ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဖယောင်းတိုင်ထွန်းပါ။ ၎င်းတို့ကို ကလေးများနှင့် ဝေးဝေးတွင် ထားကာ အိပ်နေချိန်တွင် မီးထွန်းပါနှင့်။
- ဂတ်စ်မီးဖိုရှိရင် ချက်စားပါ။ ပျက်စီးစေမယ့် အစားအစာတွေကို အရင် ချက်ပြုတ်ပါ။ သင့်အိမ်ကို အပူပေးရန်အတွက် သင့်မီးဖိုကို မသုံးပါနှင့်။
- လှုပ်ရှားလိုက်ပါ။ သင်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်က အကန့်အသတ်ရှိတယ်ဆိုရင် စောင်နဲ့ အလွှာတွေပေါ်မှာ ခြုံထားပါ။
- ရေနွေးပူပူတွေ သောက်ပါ။ စောင်အောက်မှာ ရေနွေးပူလင်းထည့်ပါ။

BLIZZARD KIT တစ်ခုတည်ဆောက်ပါ။

Blizzard Kit သည် သင့်အိမ် သို့မဟုတ် ကားအတွင်း၌ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပိတ်မိနေသည့် ရာသီဥတုအေးသော အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးဝင်သော ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ စည်းမျဉ်းကောင်းတစ်ခုသည် သင့်အိမ်တွင် လူတစ်ဦးစီနှင့် တိရစ္ဆာန်တစ်ဦးစီအတွက် သုံးရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ကြာရှည်ရန် လုံလောက်သော အထောက်အပံ့များ ရှိနေရန်ဖြစ်သည်။

အိမ်အတွက် BLIZZARD အစုံ

သင့်အိမ်တွင် Blizzard Kit သည် သင်သိမ်းဆည်းထားသည့် သေတ္တာတစ်ခု သို့မဟုတ် သင့်အိမ်တွင် အမြဲတမ်းရနိုင်သည့်အရာများစာရင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

- ရေ- တစ်နေ့လျှင် လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ဂါလံ
- အိတ်ဆောင်စား
- စည်သွတ်ဘူးနှင့် အခြောက်အစားအစာ- လူတစ်ဦးလျှင် သုံးရက်ထောက်ပံ့သည်။
- အပိုဘက်ထရီနှင့်/သို့မဟုတ် မီးအိမ်များနှင့် လောင်စာများပါသော ဓာတ်မီး
- ကလေးဖော်မြူလာ
- မီးခြစ်/မီးခြစ်
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် အစားအသောက်
- ပရိုပန်းမီးဖို သို့မဟုတ် စည်သွပ်အပူရှိ အိမ်သနောဂျယ်ကိုလည်း
- စည်သွတ်ဘူး ဖောက်တံ
- "Sterno" ဟုခေါ်သည်
- အနွေးထည်
- နှင်းဂေါ်ပြား
- စောင်များ
- ခရီးဆောင် သို့မဟုတ် ဆိုလာဖုန်းအားသွင်းကိရိယာ
- ဘက်ထရီ ပါဝါသုံး သို့မဟုတ် လက်ကရစ်ရေဒီယို
- တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (မျက်နှာဖုံးများ၊ လက်ဆေးရည်၊ စသည်)၊
- ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ
- လက်ပူပေးပါ။
- အရေးကြီးသောဆေး
- ချိန်ညှိနိုင်သော ဝှည်းနှင့် ပလာယာများ

အပိုဆုဝယ်ယူမှု-

ပြတင်းပေါက်များကို ကာရန် ပလပ်စတစ်အလွှာနှင့် တိပ်အိမ်သုံးမီးစက်

www.ready.gov/kit ကိုလည်ပတ်ခြင်းဖြင့် ပြင်ဆင်ခြင်းအကြောင်းများကိုလေ့လာပါ။

ကားအတွက် BLIZZARD အစုံ

သင့်ကား၏ Blizzard Kit ကို သင့်ကားအတွင်း၌ ပိတ်မိနေသရွေ့ ကား၏ကိုယ်လုံး သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံအောက်တွင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

- ဓာတ်ငွေ့အပြည့်
- ဆား/သဲ/ကြောင်အမှိုက်
- ရေဗူးများ
- နှင်းဖျိုး
- အဆာပြေမှန်
- ရေခဲခြစ်ရန်ပစ္စည်း
- အနွေးထည်
- ဒုက္ခအချက်ပြမှုအဖြစ် အသုံးပြုရန် တောက်ပသော ရောင်စုံအထည်
- စောင်များ
- ကော့အချက်ပြမှုအဖြစ် အသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် မီးတောက်များ
- ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ
- ပြုတ်ပေါက်ခွဲရန်ပစ္စည်း
- အရေးကြီးသောဆေး
- Jumper ကြိုးများ
- ဒေသမြေပုံ
- တွဲဆွဲကြိုး
- အိတ်ဆောင်စား
- အိတ်ဆောင်ဖုန်းအားသွင်းကိရိယာ
- ဓာတ်မီးနှင့် ဘက်ထရီ
- ဂေါ်ပြား

အပိုဆုဝယ်ယူမှု-

နှင်းကြိုးများ သို့မဟုတ် နှင်းတာယာများ



ဘတ်ဂျက်ပေါ်တွင် ပြင်ဆင်ပါ။

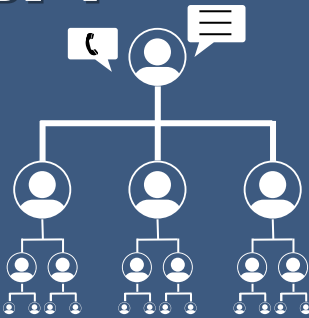
အခမဲ့ပစ္စည်းများကိုရှာဖွေရန်၊ Facebook ပေါ်ရှိ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ Buy Nothing အဖွဲ့ သို့မဟုတ် Free Cycle listservs များကို စစ်ဆေးပါ။ ဤအရာများသည် အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာများနှင့် အခြားအရာများကို ရှာဖွေရန်အတွက် ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ဤနေရာတွင်-

buynothingproject.org နှင့် freecycle.org



ခေါ်ဆိုမှုသစ်ပင်ပြုလုပ်ပါ

ခေါ်ဆိုမှုသစ်ပင်များကို မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေရန် အသုံးပြုခဲ့သည်။ လူတစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့အောက်ရှိလူများကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပြီး တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဖြေကြားခြင်းမရှိပါက သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်ပါက ပြန်လည်အစီရင်ခံရန် တာဝန်ရှိသည်။ အိမ်နီးနားချင်းများကို ခေါ်ဆိုမှုသစ်ပင်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ စစ်ဆေးနိုင်သည်။ သင့်ခေါ်ဆိုမှုသစ်ပင်သည် အိမ်နီးချင်းများကို အထီးကျန်ခြင်း သို့မဟုတ် အဖော်မဲ့ခံစားရခြင်းမှလည်း တားဆီးနိုင်သည်။ check-in ကာလအတွင်း ပေါ်လာသည့် လိုအပ်ချက်များနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို သတိပြုရန်နှင့် ဖုန်းများ အလုပ်မလုပ်ပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း။ သင့်ပါဝါပိတ်သည့် အခါ ကြိုးဖုန်းများသည် အလုပ်မလုပ်ပါ။



ဘေးကင်းစွာနေပါ

- လှည်းကျင်းသည့်အခါတွင် အနားယူပြီး အားပိုလွန်နေခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် ကပ်နေသော ကားများကို တွန်းသည့်အခါ သတိထားပါ။
- ဘက်ထရီပါဝါသုံး AM/FM ရေဒီယိုသည် ပါဝါပြတ်သွားပါက နောက်ဆုံးသတင်းများကို ဆက်လက်ရရှိပါမည်။
- faucet မှ ရေအနည်းငယ် စိမ့်နေခြင်းဖြင့် ရေပိုက်များ အေးခဲခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ဆေးသောက်ပြီး တစ်ယောက်တည်းနေပါက သင့်အား ဆေးပေးရန်အတွက် သင့်ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆရာဝန်နှင့် သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သေချာစေပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ပါဝါသုံး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများကို အသုံးပြုပါက၊ အရန်ဓာတ်အား အရင်းအမြစ်များအကြောင်း ရှာဖွေပါ။ သင့်လိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီအား သတိပေးပါ။
- သင့်တွင် စကားပြောဆိုမှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော မသန်စွမ်းမှုတစ်ခုရှိပါက လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းပြထားသည့် ပုံနှိပ်ထားသော အချက်အလက်ကို သိမ်းဆည်းထားပါ။



ရယ်ဒီအီရီး (READYERIE) အဆင်သင့်ပြင်ဆင်မှုဖုန်းအက်ပ်

ReadyErie ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအက်ပ်ကို အီရီး ကောင်တီတွင်နေထိုင်သူများအတွက် အရေးပေါ်အစီအစဉ်များပြုလုပ်ရန်နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း အီရီးကောင်တီ မှ အရေးကြီးသောအချက်အလက်များနှင့် သတိပေးချက်များကို လက်ခံရရှိ နိုင်ပါသည်။ အခြေခံမေးခွန်း ၅ ခုကိုဖြေပြီး သင့်စိတ်ကြိုက် အရေးပေါ်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု အစီအစဉ်ကို လက်ခံပါ။

- ဘေးကင်းသော လမ်းကြောင်းများနှင့် ဘေးကင်းသော နေရာများသို့ အမြန်ဝင်ရောက်ပါ။
- သင့်ဧရိယာရှိ အနီးဆုံး အရေးပေါ်အဆောက်အအုံနှင့် အထူးဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပါ။
- ReadyErie မှသတိပေးချက်များကိုလက်ခံပါ။
- မိသားစုအရေးပေါ်အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးပြီး အသေးစိတ် go-kit ထောက်ပံ့မှုစာရင်းများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
- တစ်ချက်နှိပ်ရုံဖြင့် သင်၏ "ကျွန်ုပ်ဘေးမသင့်ပါ (I am safe)" သို့မဟုတ် "ကျွန်ုပ်အကူအညီလိုသည် (I need help)" စာသားကို ကြေငြာထုတ်လွှင့်ပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ဤနေရာတွင်ဖတ်- www.erie.gov/readyerie ☞



ဆောင်းရာသီ ဘေးကင်းရေး အရင်းအမြစ်များ

အရေးပေါ်ဂေဟာ

အီရီးကောင်တီ ယာယီအကူအညီက သင့်အား ဘေးကင်းသော ယာယီအမိုးအကာ၊ ဟိုတယ် သို့မဟုတ် မိုတယ်ကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

တနင်္လာ-သောကြာ ငြိန်နက်မှ ၅ ညနေ (716) 858-8000

ညနေ ၅ နာရီနောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် စနေ၊တနင်္ဂနွေ 211 သို့
☞ 211wny.org 1-800-696-9211 ကိုဆက်ပါ

အရေးကြီးသတင်း (ကုတ်ဘလူး)

အပူချိန် ၃၂ ဒီဂရီအောက်ရောက်သောအခါ၊ အီရီး ကောင်တီတစ်လျှောက်တွင် ပူနွေးသောနေရာများ ဖွင့်မည်။

☞ 211wny.org Dial 2-1-1

စာရိုက်ပါ "codebluebuffalo"

သို့ "codebluesouthernerie" 898211

လမ်းပေါ်မှာ ပိတ်မိနေလား။

သင်ပိတ်မိနေပါက ၉၁၁ (၉၁၁) သို့ခေါ်ဆိုပါ။

ဟိုင်းဝေး အရေးပေါ်လမ်းဘေးကူညီရေး 1-(800) 842-2233



အွန်လိုင်းတွင် နောက်ထပ် အချက်အလက်များ

အခမဲ့ ဘေးကင်းရေး သင်တန်း

အခမဲ့ ရှေးဦးသူနာပြု- ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း၊ CPR နှင့် AED သင်တန်း

☞ firstaidforfree.com

☞ အီရီးကောင်တီ မှ သွေးထွက်ခြင်းရပ်ရန် သင်တန်း (716) 858-7109
(Stop the Bleed Training) ကို ရပ်ပါ။

☞ အီရီး ကောင်တီတွင် မူးယစ်ဆေး(ဘိန်း) (716) 858-8701
အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း &
Naloxone (Narcan) အသုံးပြုလေ့ကျင့်မှုများ

နယူးယောက်ပြည်နယ် အထက်ပိုင်း အဆိပ်ကာကွယ်ရေး သင်တန်း
☞ upstate.edu/poison/community/train

အိမ်အတွက် စွမ်းအင်အကူအညီ

သင့်အိမ်ကို အပူပေးရန်အတွက် ရန်ပုံငွေနှင့် စက်ပစ္စည်းများ

Erie County HEAP office (716) 858-7644

အီရီးကောင်တီ အသက်ကြီးပိုင်း (716) 685-6252

ဝန်ဆောင်မှုများ မိုးလေဝသ အထောက်အကူ အစီအစဉ်



ဤသည်မှာထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း

ဤထုတ်ဝေမှုကိုကျွန်ုပ်တို့၏အင်တာနက်ဝဘ်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကား၅မျိုးဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း ၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ အီရီးကောင်တီရှိ လူတိုင်းအတွက် အမြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံးသည်အီရီး ကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတွင်တည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်။

www.erie.gov/health-equity လေ့လာပါ။ ☞

HealthEquity@erie.gov ထံအီးမေးလ်ပို့ပါ



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity ☞