BURMESE

ဧပြီလ ၈ ရက်နေ့ နေကြတ်ခြင်း

Total Eclipse: ~3:18-3:22 p.m.

ဧပြီလ ၈ ရက်နေ့ ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် နယူးယောက်မြို့အနောက်ပိုင်းနှင့် အီရီကောင်တီတွင် နေကြတ်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ လ သည် နေနှင့်ကမ္ဘာကြားဖြတ်သန်းရောက်ရှိသွားသည့်အခါ ကမ္ဘာ့မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ နေရောင်ကျရောက်မှုကို ပိတ်ဆို့လိုက်ခြင်းကြောင့် နေကြတ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်သည်။ ကောင်းကင်အလင်းရောင်သည် နေထွက်ချိန် သို့မဟုတ် နေဝင်ချိန်ကဲ့သို့ မှောင်နေပေလိမ့်မည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

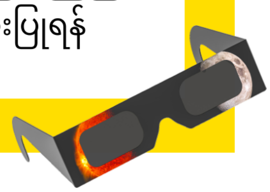
- ကားလမ်းများနှင့် အခြားအန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သောနေရာများနှင့် ဝေးပြီး လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာကို ရွေးချယ်ပါ၊ သင်ကြည့်ရာနေရာတွင် သစ်ပင်များ၊ အဆောက်အအုံများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များဖြင့် မြင်ကွင်းကို ကွယ်နေခြင်းမရှိစေရန် ဂရုပြုပါ။ သင်ရောက်ရှိနေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုပြုပါ၊ အထူးသဖြင့် သင်ရောက်ဖူးခြင်းမရှိသော နေရာများကို အထူးဂရုပြုပါ။
- ကားကြုံလိုက်စီးခြင်းဖြင့် ကားလမ်းပိတ်ဆို့မှုကြောင့် သင်သွားလိုသောနေရာသို့ ရောက်ရန် အချိန်ပိုကုန်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- ကားလမ်းပိတ်ဆို့မှုဖြစ်သောနေရာများ ကြေငြာမှုများကို ဂရုပြုပါ။ 511wny.org သို့သွားပြီး လေ့လာသိရှိနိုင်ပါသည်။
- နေကြတ်ခြင်းကိုကြည့်ရန် ဒေသတွင်းလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ အချို့နေရာများတွင် အများသူငှာလုံခြုံမှုရှိစေရန် ချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများရှိပါသည်။
- ဖုန်းလိုင်းဆဲလ်များ ပြတ်တောက်နိုင်သဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ် ရန်နည်းလမ်းများကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးထားပါ။

ကျောင်းများနှင့် အလုပ်ရုံများ

သင်ခန်းစာများသင်ကြားပေးသော ဒေသတွင်းကျောင်းများမှာ ထိုနေ့တွင်ပိတ်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်များကတော့ ပိတ်ရန်အစီအစဉ်ရှိနိုင်သလို သူတို့၏အလုပ်ချိန်ကို တိုးရန်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သတိပေးချက်

မျက်လုံးကို အကာအကွယ်မပါပဲ နေကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကျဉ်ပါ။ နေကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုခြင်းကြောင့် ဆိုးရွားသော ရာသက်ပန် မျက်စိအမြင်ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်စွမ်းအင်လေ့လာစူးစမ်းမှု ပြုလုပ်ထားသော ISO အသိအမှတ်ပြု နေကြတ်ခြင်းကြည့်မျက်မှန်များဖြင့် ကြည့်ရှုအသုံးပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။



ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အိမ်တွင်သာနေပါ

မလိုအပ်ပဲ သွားလာခြင်းများမပြုလုပ်ပဲ ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုများကို နောက်ရက်များသို့ပြောင်းရွှေ့ထားပါ။ အခြေခံ ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းများ၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်နေရာများနှင့် လိုအပ်သောဆေးဝါးများအား မိမိနှင့်အတူထားရှိခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။

လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိစွာ ကြည့်ရှုပါ။

- ISO ၁၂၃၁၂-၂ စံချိန်မှီ နေကြတ်ခြင်းကြည့် မျက်မှန်များကို အသုံးပြုပါ။
- မျက်မှန်တွင် ခြစ်ရာများ သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်းများရှိမရှိ မသုံးခင် စစ်ဆေးပါ၊ ချို့ယွင်းချက်တိုင်းသည် ထိခိုက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- **ပုံမှန်အသုံးပြုသော နေကာမျက်မှန်များသည် နေကြတ်ခြင်းကြည့်ရန် မသင့်တော်ပါ။**
- ကလေးများ အကာအကွယ်မပါပဲ နေကိုတိုက်ရိုက်ကြည့်ခြင်းမရှိစေရန် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပေးပါ။
- နေလုံးကို အမြဲကြည့်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပြီး မျက်လုံးအား နားချိန်ပေးပါ။
- ကိုယ်တိုင်အိမ်တွင်ပြုလုပ်ထားသော နေရောင်ခြည် အကာအကွယ်များကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။

ရာသီဥတုအခြေအနေကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ရာသီဥတု ခန့်မှန်းချက်များအား လေ့လာပြီး တိမ်ဖုန်းနိုင်သောနေရာများကို ရှောင်ကျဉ်ပြီး အခြားရှင်းလင်းစွာကြည့်ရှုနိုင်သောနေရာများကို ရှာဖွေထားပါ။

ထိုအချိန်အတွင်း သင်အပြည့်အဝကြည့်ရှုခံစားပါ။

နေကြတ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အချိန်အတွင်း ဓါတ်ပုံရိုက်ယူနေခြင်းဖြင့် သင်အချိန်ကုန်မခံပါနှင့်! ထိုအချိန်ခနတာအတွင်း သင်ခံစားဖို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။

INTERNATIONAL INSTITUTE OF BUFFALO

Erie County Department of Health

Public Health