



ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်

သင့်အိတ်ထဲတွင် ဘာတွေပါသလဲ	3
သင်၏အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများ၏ အသုံးပြုပုံအကြောင်းများကို လေ့လာထားပါ။	
ဆောင်းရာသီအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားကြရအောင်	5
ဆောင်းရာသီနှင့် အရေးပေါ်ကြုံတင်ပြင်ဆင်မှုဆိုင်ရာ စာစောင်	
သင်၏ အစားအစာများသိုလှောင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။	9
အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် သင့်မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ သိုလှောင်ရန် အကြံပြုချက်များ	
ရယ်ဒီအီရီအက်ပ်နှင့် အီရီပါ့သ်အက်ပ် (Ready Erie App & Erie Path App)	11
အရေးပေါ်အစီအစဉ်နှင့် စိတ်ကျမ်းမာရေးအတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ	
နာကန် (မူယစ်ဆေးအလွန်အကျွံသုံးဆွဲခြင်းမှ အရေးပေါ်	12
ကာကွယ်ဆေး)အကြောင်း သိကောင်းစရာများ	
မူယစ်ဆေးဝါးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုဖြစ်နေသည်ဟု သင်သံသယရှိပါက ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းအကြောင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ	
အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ရာသီဥတုဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များ	13
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်	
ကြုံတွေ့ရလျှင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု	13
WNY 211	13
အရေးပေါ်လိုအပ်ချိန်တွင် ခေါ်ဆိုနိုင်သော ဖုန်းနံပါတ်များ	
အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများ တုံ့ပြန်ချက်စစ်တမ်းကောက်ယူမှု	14



သင့်အိတ်ထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲ-

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ်ရေးဆွဲစီမံထားခြင်း၊ လိုအပ်သည့် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ သိုလှောင်ထားရှိခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ကြိုတင်ရယူပြီး ပြင်ဆင်ထားခြင်းကြောင့် လူ့အသက်များကို ကယ်တင်နိုင်ပါသည်။ ဤအိတ်ထဲတွင် သင့်အတွက် အသုံးဝင်သောပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုပစ္စည်းများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်လုံးအတွက် လိုလောက်သော ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ မဟုတ်သော်လည်း လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အရေးပေါ်လမ်းညွှန်ချက်ကို လေ့လာအသင့် ပြင်ဆင်ထားပါက ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါမည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေစေရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို တစ်ခုချင်းစုစည်းထားပါ။

*** ပါဝင်ပစ္စည်းများသည် အောက်ဖော်ပြပါပုံများနှင့် အနည်းငယ်ကွဲလွဲနိုင်ပါသည်။**



တစ်ခါသုံး လက်ကိုအနွေးဓါတ်ပေးနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ

ထိုတစ်ခါသုံး လက်ကိုအနွေးဓါတ်ပေးနိုင်သည့် ပစ္စည်းများသည် သင့်လက်များကို နွေးထွေးစေရန် ကြာရှည်စွာအပူပေးနိုင်ပါသည်။ အထုပ်ကိုဖွင့်ပြီး အပူဓါတ်ရရှိစေရန် ညင်သာစွာလှုပ်ပေးပါ။ အပူအပြည့်အဝရရှိရန် အချိန်အနည်းငယ်ကြာနိုင်ပါသည်။ ဤထုတ်ကုန်သည် ထုတ်လုပ်သည့်နေ့မှ ၄နှစ်ပြည့်သည့်နေ့အထိအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



အရေးပေါ်အစားအသောက်ခွဲတမ်း

အဟာရဘား တစ်ခုကို ကြိုတင်တိုင်းတာပြီး လွယ်လင့်တကူ စားနိုင်သော အတုံးငယ် ၆ ခု ခွဲခြားထားသည်။ အပိုင်းတစ်ခုစီသည် ၄၀၀ ကယ်လိုရီရှိပြီး အသင့်စားနိုင်ပါသည်။ ဤအရေးပေါ်အစားအစာခွဲတမ်းများသည် အခွံအသီးဓာတ်မတည့်သူများအတွက် ဘေးကင်းပါသည်။ မည်သည့်အသားမျှမပါဝင်ပါ။ အဟာရဘားတစ်ခုစီသည် ၅ နှစ် အထူးခံပါသည်။



အပိုထည့်ပေးထားသော အဆင့်သုံးဆင့်ပါ ရေစစ်ပိုက်

ရေ၏အရည်အသွေး သို့မဟုတ် ရေ၏ဘေးကင်းမှုကို သေချာမသိသောအခါ သောက်သုံးရေစစ်ထုတ်ရန် ရေစစ်ပိုက်ကိုအသုံးပြုပါ။ ထောက်တီးရီးယားများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် လေးလံသောသတ္တုများကို စစ်ထုတ်(ဖယ်ရှား)ပေးသည်။ ဤပိုက်ကို အစားထိုးမလဲလှယ်မီ ရေဂါလံ ၅၀ အထိ စစ်ထုတ်နိုင်စေရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။



အဆင့်သင့်အသုံးပြုနိုင်သောမီးအိမ်

လက်ကိုင်ကို ပုံစံမျိုးစုံပြောင်းလဲနိုင်သော လက်နှိပ်ဓါတ်မီးကို လက်နှိပ်ဓါတ်မီးသို့မဟုတ် မီးအိမ်အဖြစ်လည်းပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်မကျရောက်စေရန် လက်နှိပ်ဓါတ်မီးအသုံးမပြုသည့် အချိန်များတွင် အတွင်းမှဘက်ထရီကို ဖယ်ရှားရန်မမေ့ပါနှင့်။

သင့်ကိုယ်တိုင် အရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းများပြုလုပ်နိုင်သည် - မီဒီယိုတွင် အချက်အလက်များရှိသည်။

ဤမီဒီယိုများသည်မတူညီသောအရေးပေါ်သုံးပစ္စည်းအမျိုးအစားများကိုပြင်ဆင်ထားရန်အထောက်အကူဖြစ်စေသောအကြံပြုချက်များကိုပေးပါသည်။

အိရီကောင်တီအရေးပေါ်ကျွမ်းကျင်သူများ ထံမှ အကြံပြုချက်များဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် အရေးပေါ်ကိရိယာအစုံကို ပြင်ဆင်ထားပါ။

လေ့လာရန်: bit.ly/DIYemergencykit



မီဒီယိုကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

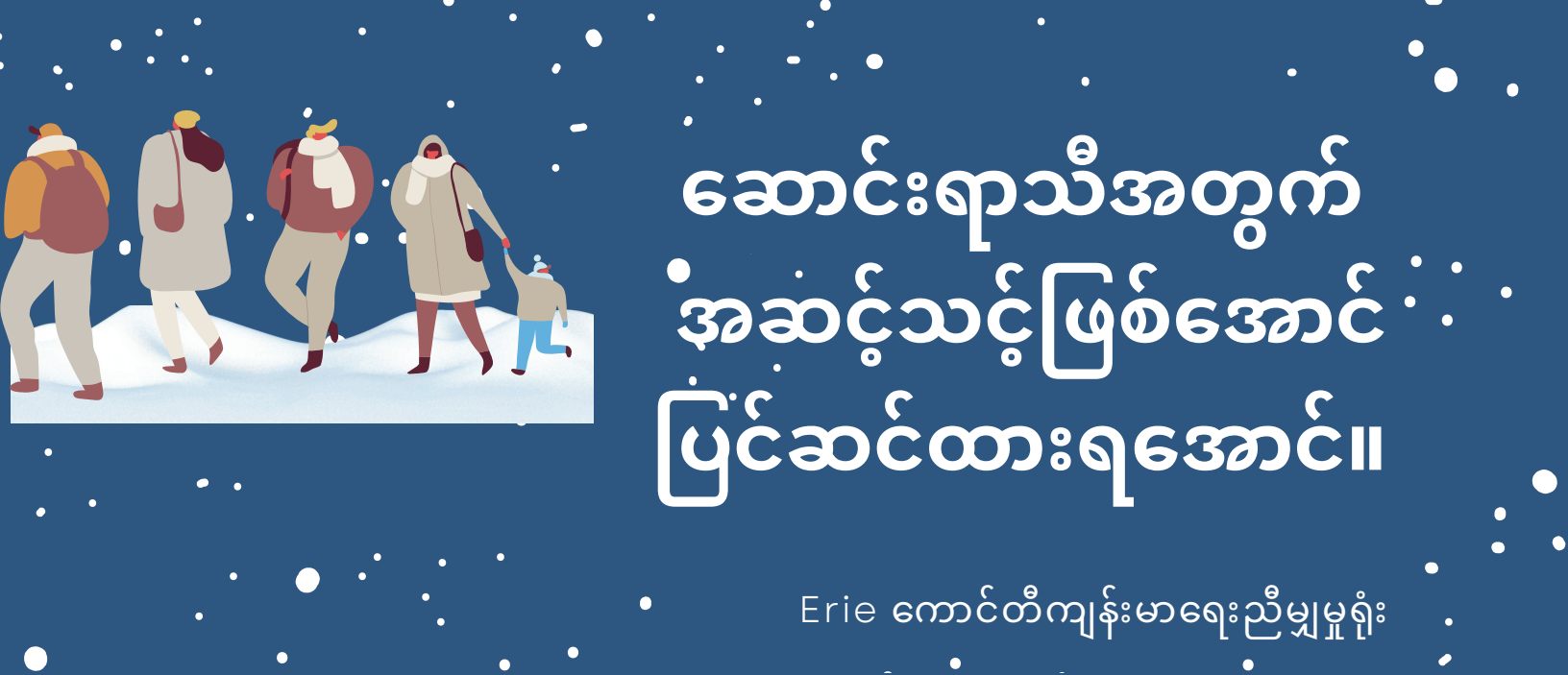
သင့်ကားနှင့်အိမ်သုံးရန် ပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်စုစည်းပါ။

မီဒီယိုကို ဘာသာစကား ၁၂ မျိုးဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

လေ့လာရန်: ready.gov/kit



မီဒီယိုကို ဘာသာစကား ၁၂ မျိုးဖြင့်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



ဆောင်းရာသီအတွက် အဆင့်သင့်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်ထားရအောင်။

Erie ကောင်တီကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံး

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
အီရီကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity

BURMESE

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 ရေနွေးနွေးဖြင့်စိမ့်ပါ 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 ခေတ်မမီကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုင် အဆိပ်သင့်မှုသည် အခြောက်ခံစက်ပေါက်များနှင့် နှင်းဖုံးနေသော မီးဖိုပေါက်များမှ အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မင်းရဲ့ ဘယ်မှာလဲ လေ့လာပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနေပါ။

နွေးနေပါ။



ပါဝါပြတ်ရင် အပူဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။

- အဝတ်အလွှာများ ဝတ်ဆင်ပြီး ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေထောက်တို့ကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- သင့်အိမ်၏ အခန်းတစ်ခန်း သို့မဟုတ် ဧရိယာအတွင်း အပူအားလုံးကို ထားပါ။ ပြတင်းပေါက်များ၊ တံခါးများနှင့် အက်ကွေကြောင်းများကို အကာအကွယ်ပေးရန် စောင် သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်ထုပ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- ဖယောင်းတိုင်ထွန်းပါ။ ၎င်းတို့ကို ကလေးများနှင့် ဝေးဝေးတွင် ထားကာ အိပ်နေချိန်တွင် မီးမထွန်းပါနှင့်။
- 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
- ရှေးဦးသူနာပြုကိရိယာအစုံ
- သို့မဟုတ် မီးတောက်များ
- အရေးကြီးသောဆေး
- ပြုတ်ပေါက်ခွဲရန်ပစ္စည်း
- ဒေသမြေပုံ
- Jumper ကြိုးများ
- အိတ်ဆောင်စား
- တွဲဆွဲကြိုး
- ဓာတ်မီးနှင့် ဘက်ထရီ
- အိတ်ဆောင်ဖုန်းအားသွင်းကိရိယာ
- ဂေါ်ပြား

အပိုဆုဝယ်ယူမှု-

နှင်းကြိုးများ သို့မဟုတ် နှင်းတာယာများ



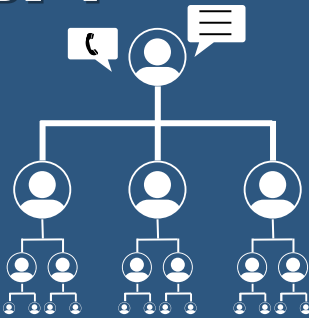
ဘတ်ဂျက်ပေါ်တွင် ပြင်ဆင်ပါ။

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။

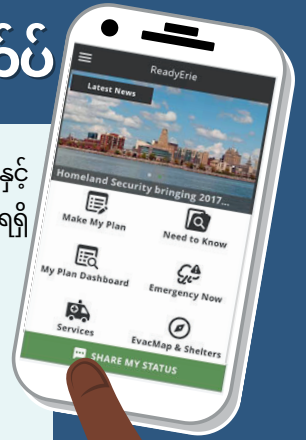


ရယ်ဒီအီရီး (READYERIE) အဆင်သင့်ပြင်ဆင်မှုဖုန်းအက်ပ်

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



ဤသည်မှာ

အီရီးကောင်တီ ကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံးမှ ထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစုံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အီရီးကောင်တီ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အီရီးကောင်တီအတွင်းနေထိုင်သူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကျမ်းမာမှုရှိရေးနှင့် ချမ်းသာမှုရှိရေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရှိရေးရုံးသည် အီရီးကောင်တီကျမ်းမာရေးဌာနအတွင်းတည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား?

ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ www.erie.gov/health-equity
ကျွန်ုပ်တို့အား အီးမေးပေးပို့ပါ။ HealthEquity@erie.gov



**Erie County
Department of
Health**
အီရီးကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာန



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity

သင့် အစားအသောက်သိုလျှောက်မှုကို ပြင်ဆင်ပါ

ဘတ်ဖလိုနှင့် အီရီခရိုင်၏ စားနပ်ရိက္ခာမူဝါဒကောင်စီ၏ အကြံပြုချက်များနှင့်အတူ

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများ

အိမ်ထောင်စုတစ်ခုခုတစ်ခု မတူပါဘူး။ ဤစာရင်းသည် စမှတ်တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံးသောအရာကို သင့်မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အစားအသောက်

တစ်နေ့တာမှာ ပုံမှန်စားရမယ့် အစားအစာပမာဏကို စဉ်းစားပြီး ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲတစ်ဘူး သို့မဟုတ် ပဲတစ်ဘူးသည် လူငါးဦး အတွက် မလုံလောက်နိုင်ပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း

- လျှပ်စစ်မီးပြတ်သောအခါ လျှပ်စစ်မီးဖိုများ အသုံးပြုမရတော့ပါ။ အချို့သော ဂက်စ်မီးဖိုများတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား မရှိဘဲချက်ပြုတ်ရန် မီးမရရှိနိုင်ရန် အရေးပေါ်ပိတ်လိုက်သောစနစ်ပါဝင်သည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ တူနာငါး၊ ပဲဖုတ်ထားသော ပဲများနှင့် ဟင်းချိုများအပါအဝင် စည်သွပ်ဘူးများကို ဘေးကင်းစွာ စားသုံးရန် အပူပေးစရာမလိုပါ။
- သင့်မိသားစုအကြိုက်ကို သိနိုင်ရန် ကလေးများနှင့် အစားအစာရွေးစားသူများကို အရေးပေါ်အစားအစာများအကြောင်း သိအောင်ပြောပြပေးပါ။
- ချက်ပြုတ်နည်းများကို စာရွက်ပေါ်တွင် အဆင်သင့်ရေးချထားပါ။
- အစားအစာနှင့် အဖျော်ယမကာများကို အပူပေးရန်အတွက် အသုံးပြုရန် စခန်းချမီးဖို သို့မဟုတ် Sterno (အယ်လ်ကိုဟောပါသောဂျယ်လီ) ဝယ်ယူရန် စဉ်းစားပါ။ သင့်ထောက်ပံ့မှုစာရင်းတွင် ကိုက်ညီမှုများကို ထည့်ပါ။ တောတွင်းသုံးမီးဖိုများသည် အိမ်တွင်း၌ အသုံးပြုရန် မလုံခြုံပါ။

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း

အရေးပေါ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ သီးသန့်ထားရှိသော စက်ပစ္စည်းများကို သင်လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် အနီးအနားတွင် သေချာစွာထားပါ။ စည်သွပ်ဘူးများဖွင့်ရန် ကိရိယာ ကျိုးသွားပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးပါက စည်သွပ်ဘူးများအား အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

- လက်ကိုင်ဖုန်းကတ်အကြီးစား
- စက္ကူထုတ်ကုန်များ - ပန်းကန်များ၊ ပန်းကန်များ၊ လက်သုတ်ပုဝါများ၊ ခွက်များ
- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများနှင့် စက္ကူသုတ်ပုဝါများ

ပစ္စည်းသက်တမ်း

သင့်အိမ်တွင် အစားအသောက်သိုလှောင်ခန်းကို ဖြည့်ထားပါ-

1. သင်၏ပုံမှန် ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့်အတူ အစားအစာသိုလှောင်ခန်းသုံး ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။
2. တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် အရေးပေါ်အစားအစာပစ္စည်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။ အသုံးပြုသင့်သောသက်တမ်းရှိသည့် ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပါ။ သင့်နေရက်များနှင့် ကိုက်ညီ ဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရမည့်ရက်စွဲများကို ရှာဖွေပါ။

အစားအသောက်လိုခြုံစိတ်ချရမှု

သင့်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းရှိ အစားအစာများသည် လျှပ်စစ်မီးပျက်သောအခါ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်မီးပျက်သည့်အချိန်ကို သတိပြုပြီး အအေးဓါတ်များအပြင်သို့ လေလွင့်မထွက်ရှိစေရန် ရေခဲသေတ္တာတံခါးတွေကို တတ်နိုင်သမျှပိတ်ထားပါ။

- ပုပ်သိုးလွယ်သော အစားအစာများကို အရင်စားသုံးပါ။
- လေးနာရီအတွင်း လျှပ်စစ်မီးပြန်လည်ရရှိပါက အစားအသောက်အားလုံးကို ဘေးကင်းလိုခြုံစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- တံခါးပိတ်ထားပါက ရေခဲသေတ္တာသည် အစားအသောက်များကို ၂ ရက်ကြာခန့် အေးခဲထားနိုင်ပါသည်။ ပစ္စည်းအပြည့်မထည့်ထားသော ရေခဲသေတ္တာတံခါးကို လုံခြုံအောင် မပိတ်ထားသော ရေခဲသေတ္တာသည် ပစ္စည်းများကို တစ်ရက်ခန့်သာအေးခဲစေနိုင်မည်။
- သင့်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းရှိ အပူချိန် ၄၅°F ထက် မြင့်တက်ပါက အသား၊ ကြက်၊ ငါး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ဥများ၊ ချစ်ပျော့များနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ ကဲ့သို့သော အရာများကို ဦးစွာ စွန့်ပစ်ပါ။
- သံသယရှိပါက လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ရောဂါမရှာပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုအတွက် ဤအစားအစာဘေးကင်းရေးဇယားကို ပရင့်ထုတ်ထားပါ။
<https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

အထူးအစားအစာ

အသက်ကြီးသူများနှင့် အထူးအစားအသောက်လိုအပ်သူများသည် ပုံမှန်သုံးထားသော ဆီသွပ်ဗူးအစားအစာများကို မစားနိုင်ကြနိုင်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် အူပေါက်ရောဂါ (diverticulitis) ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများရှိသော မိသားစုဝင်များအတွက် အထူးအစားအသောက်များလိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဆိုဒီယမ်နည်းသော ရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေပြီး စည်သွပ်ဘူးများကို လက်ဖြင့်ရေများများသုံးကာဆေးကြောပါ။

ကလေးအဟာရပြည့်နီမှုနှင့် မော်မြူလာ

အိမ်မှာ ကလေးအဟာရပြည့်နီမှုနှင့်မော်မြူလာလုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ မော်မြူလာကို အကုန်မသုံးလိုက်ပါနဲ့။ တတ်နိုင်ရင် ၁၀-၁၄ ရက်စာ ဆောင်ထားပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက လေ့လာရန်-
bit.ly/HHSFormulaTips

ကမိန်းမဓါတ်နှင့် အယ်လ်ကိုဟော

စိတ်ဖိစီးမှုများသောအချိန်များတွင် ကမိန်းမနှင့်အရက်ကို ကန့်သတ်သောက်သုံးပါ။ ကမိန်းမပါသော အယ်လ်ကိုဟောမပါသော အဖျော်ယမကာများကို ဆောင်ထားပါ။ ရေဓါတ်မခန်းခြောက်စေရန် ရေများသိုလှောင်ထားပါ။



ဘတ်ဂျက်တစ်ခု သတ်မှတ်ပြင်ဆင်ပါ

အသက်ရှင်သန်ရန် ဈေးကြီးသော ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှကာ ကွယ်သော အစားအစာများ သို့မဟုတ် စပါးပိုးကြီးများစွာ မလိုအပ်ပါ။ သင်၏ အရေးပေါ်ထောက်ပံ့မှုပြင်ဆင်နေစဉ်တွင် ငွေသက်သာရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

- တစ်ပတ်လျှင် ပစ္စည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကို သင်၏ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ထည့်ပါ။ စည်သွပ်ဘူးများသည် ဈေးနှုန်းသင့်တင့်သော်လည်း အချို့သော သရေစာများနှင့် စွမ်းအင်မြင့်မားသောအစားအစာများသည် ဈေးကြီးတတ်ပါသည်။ ငွေချွေတာရန် ပို၍ဈေးကြီးသောပစ္စည်းများကို အချိန်ကြာကြာစုဆောင်းရန် စဉ်းစားပါ။
- အများနှင့်ရောင်းဝယ်သောဆိုင်များကို ရှာဖွေပြီး အပေါင်းအသင်းနှင့် ဈေးဝယ်ပါ။ ဘူးခွဲများ၊ ဂရုတနီလာဘားများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် ဟင်းချိုများကို အစုလိုက်ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာနိုင်သည်။ အိမ်နီးနားချင်းတွေ မိသားစုတွေနှင့်အတူတူ ဈေးဝယ်ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။
- သင့်ဒေသခံ အစားအသောက်သိုလှောင်ခန်းသို့ သွားရောက်ပါ။ သင်၏ငွေကြေး ခက်ခဲမှုရှိနေသည့်အခါ အစားအသောက်အခမဲ့ ဝေငှသည့် သိုလှောင်ခန်းမှ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- လေလုံဗူးထဲ သိုလှောင်နည်းကိုလေ့လာပါ။ အစားအစာကို ထိန်းသိမ်းရန် သင်ယူခြင်းသည် သင့်အစားအစာဘတ်ဂျက်ကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ လတ်ဆတ်သောအစားအစာသည် စိုက်ပျိုးရာသီတွင် ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်သည်။ နွေရာသီတွင် ထွက်ကုန်များကို ပိုမိုဝယ်ယူပြီး ဆောင်းရာသီအတွက် သိမ်းထားပါ။ သင့်အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်စေရန်အတွက် ကောင်းမွန်သော စည်သွပ်ဘူးအလေ့အကျင့်များကို သေချာလိုက်နာပါ။ စည်သွပ်ဗူးအကြောင်းလေ့လာရန် အရင်းအမြစ်များကို သင့်ဒေသစာကြည့်တိုက်တွင် ရနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်အခမဲ့ဝေငှသည့် သိုလှောင်ခန်းရှိပစ္စည်းစာရင်း

ရေပူးများ

- ☐ လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ရက်လျှင် တစ်ဂါလံနှင့် ရေချိုးရန် အပိုဆောင်းပေးသည်။

အသင့်စား စည်သွပ်ဗူးအစားအစာများ

- ☐ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ☐ အသီးအနှံ
- ☐ အသား
- ☐ ငါး- တူနာ၊ ဆယ်လမွန်
- ☐ ကြက်
- ☐ ပဲအမျိုးမျိုး- အလုံး၊ အကြော်၊ ဖုတ်ထားသော
- ☐ ပါစတာ- စပါဂတ်တီ Os
- ☐ ဟင်းချို- နှစ်သက်ဖွယ် ဟင်းချိုများနှင့် စုပ်ပြုတ်ရည်-
- ☐ ဖျော်ရည်- ၁၀၀% သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ☐ ပန်းသီးဆွတ်

နို့နှင့်နို့ အစားထိုးများ

- ☐ တစ်ခါသုံး အထုပ်များ
- ☐ အမှုန့်ကြိတ်ထားသော
- ☐ စည်သွပ်ဗူးသွင်းထားသော

စွမ်းအင်မြင့်မားစေသောအစားအစာများ

- ☐ မြေပဲထောပတ်
- ☐ ဂရန်နိုလာနှင့် ကောက်နို့
- ☐ ဂျယ်လီ
- ☐ အစေ့အဆံ့များ
- ☐ အသားခြောက် (ဂျာကီ)
- ☐ အစွမ်းအင်ကောင်းစေသောဘား

ချုပ်လုပ်ရန် ချည်မျှင်များ

- ☐ သကြား
- ☐ ဆား
- ☐ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ အနက်ရောင်ငရုတ်ကောင်း
- ☐ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုကိုး

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များ

- ☐ ကလေးအစားအစာ
- ☐ ဖေါ်မြူလာ
- ☐ အိတ်သေးလေးများ
- ☐ မုန့်များ

အစားအစာပြင်ဆင်ရန် ရိုးရှင်းပါသည်

- ☐ အသင့်လုပ်အလူးများ
- ☐ ကြက်ဥအမှုန့်
- ☐ အစာခြောက်များ
- ☐ ညစာအိပ်လေးများ

အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်တို့လိုအပ်သည်များ

- ☐ အစားအစာ
- ☐ ရေ
- ☐ ဆေး
- ☐ အိမ်မွေးတိရိစ္ဆာန်တို့အတွက် အထူးအစားအစာ
- ☐ စုတ်ယူမှုကောင်းသော အိမ်သာသုံးပတ်များ

သကြားလုံး

- ☐ သကြားလုံးအမာ
- ☐ ချောကလက်

ပစ္စည်းများ

- ☐ စည်သွပ်ဗူးဖောက်တံ
- ☐ စက္ကူထုတ်ကုန်များ
- ☐ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ

လုပ်ဆောင်မှုအကြံပြုချက်

သင့်ပုံမှန်ဆေးညွှန်းဆေးဝါးများ အရေးပေါ်အသုံးပြုနိုင်ရန် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းဖို့ ကြိုတင်မှာယူပါ။ မက်ဒီကဲအစီအစဉ်များအပါအဝင် အာမခံသူအများစုသည် သင့်အားငွေဖြည့်သွင်းမှုကို အချိန်မတိုင်မီ ၅ ရက်အထိ မှာယူခွင့်ပြုပါသည်။ နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး လစဉ် မှာယူပါက သင့်လက်ထဲတွင် ၁၀ ရက်စာ ပိုလျှံသောဆေးများ အမြဲရှိနေမည်ဖြစ်သည်။



*www.dhss.ny.gov/emergency-happens မှမှီငြမ်းထားသည်။

ဤအချက်အလက်များပါသော သုံးခေါက်ချိုးလက်ကမ်းစာစောင်အား ဒေါင်းလုပ်ရယူရန် erie.gov/tpc



SCAN ME

This Emergency Care Kit includes tools and resources to help you & your household during an emergency situation.

Watch our video with a guide to your emergency care kit at bit.ly/3YxkbIB or scan the QR code.



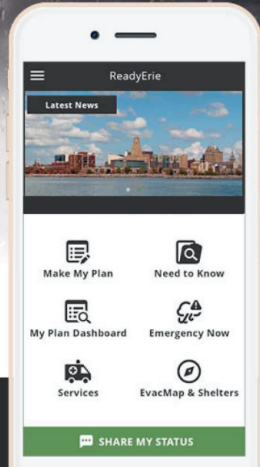
United Way
of Buffalo & Erie County



Keep your family and loved ones

SAFE.

Download the ReadyErie
Community Preparedness App today!



Get the ReadyErie app on your phone:
www.erie.gov/readyerie



SCAN ME



Erie Path is Erie County's new smartphone app that helps parents and caregivers address the mental and behavioral health challenges faced by children and adolescents:

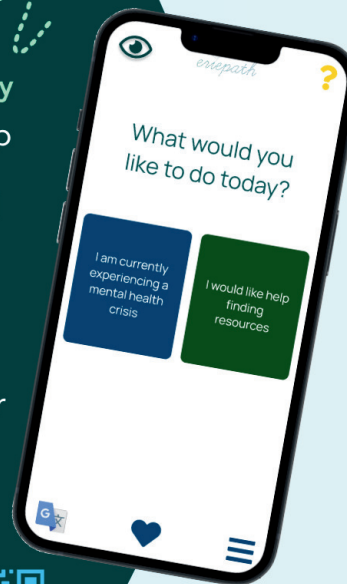
- **Find available programs and services** for children and adolescents.
- **Access information** that explains what their children and adolescents may face.
- **Explore practical strategies** for helping children and adolescents in their care.

erie.gov/eriepath

SCAN CODE WITH YOUR SMARTPHONE:



SCAN ME



Erie Path also includes resources for adult mental and behavioral health services, information for housing, employment, childcare, food pantries, medical care, social services, and senior services that can benefit adults and caregivers.





နာကန်သည် ရှေးဦးသူနာပြုနည်းဖြစ်သည်

နာကန်သည် အသက်ကယ်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်

ERIE.GOV/NARCAN

နာကန်နှင့်နီးစပ်သူတိုင်း နာကျင်စေရပါသည်။ အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုနှုန်းသည် အရောင်အသွေးရှိသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် မြင့်မားပြီး နာကန်သည် အသက်များကို ကယ်တင်သည်။ အသိတရား ဖြန့်ကျက်ပြီး မကောင်းသည့်နာမည်ကို ချိုးဖျက်ကြပါစို့။

ကြည့်ပါ

ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု မည်သို့ဖြစ်သနည်း?

- အသားအရည်နုတူသူတွေအတွက်တော့ အသားအရေသည် ခရမ်းရောင်ပြောင်းသွားပါသည်
- အသားအရေညိုမည်းသူများအတွက် အရေပြားသည် မီးခိုးရောင်သို့မဟုတ် ပြာရောင်ဖြစ်သွားသည်။
- မျက်နှာသည် အရောင် ဖျော့တော့သွားသည်။
- လက်သည်များသည် အပြာရောင် သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင်-အနက်ရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။
- နှုတ်ခမ်းသည် အပြာရောင် သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင်-အနက်ရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။

နားထောင်ပါ

ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

- လည်ချောင်းအသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးပိတ်ဆို့ခြင်း
- ဟောက်သံကျယ်လောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသံများရှုပ်ထွေးနေခြင်း

သိပါ

ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုကြောင့် သိနိုင်သည့် အချက်အလက်များက ဘာတွေလဲ?

- သတိလစ်ခြင်း
- ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မှုကို မတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း
- အန်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ချိန်ခြင်း

နာကန်သည် အသက်ကယ်ဆေးကိရိယာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အီရီကောင်တီတွင် အခမဲ့နာကန်နှင့် အခြားသော အန္တရာယ်လျှော့ချရေးအထောက်အပံ့များပေးသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူနိုင်ရန် အီရီကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ထိခိုက်မှုလျှော့ချရေးပစ္စည်းများကို မှာကြားရန်-

ဖုန်းခေါ်ရန် - 716-858-7695

စာပို့ရန် - 716-225-5473

အီးမေးလ်- harm.reduction@erie.gov

ဝက်ဆိုက် - erie.gov/narcan

လေ့လာရန် 1st Floor Lobby at the Rath Building, 95 Franklin St, Buffalo, NY 14202

အီရီကောင်တီတွင် နာကန်အသုံးပြုမှုသင်တန်းကို အွန်လိုင်းနှင့် လူကိုယ်တိုင် အခမဲ့သင်ပေးသည်။

အန္တရာယ်လျှော့ချရေးမူများ၊ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း၏ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် နာကန်ကို မည်သို့အသုံးပြုပေးရမည်ကို လေ့လာပါ။ ကောင်းသောရှုမာရိဥပဒေ၊ သက်တူရွယ်တူလမ်းညွှန်မှု၊ ကုသမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများအကြောင်း မေးခွန်းများမေးပါ။

သင်တန်းသည် လူကိုယ်တိုင်နှင့် အွန်လိုင်းတွင်သင်ယူရရှိနိုင်သည်။ သင်တန်းသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ရပ်ရွာအုပ်စုများ၊ မိသားစုများနှင့် တစ်ဦးချင်းအပေါ် အာရုံစိုက်သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

နယူးယောက်ပြည်နယ် ကျမ်းမာရေးဌာန ဘိန်းအလွန်အကျွံသုံးစွဲမှု အချက်အလက်

နယူးယောက်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာနသည် အွန်လိုင်းတွင် အလွန်အကျွံသုံးစွဲမှုအတိုက်ပံ့ပိုးကူညီမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကို ထားရှိပါသည်။

ဤအချက်အလက်ကို အာရဗီ၊ တရုတ်၊ ပြင်သစ်၊ ဟေရှန်ခရီအိုလီ၊ ဘင်္ဂလီ၊ အီတလီ၊ ကိုးရီးယား၊ ပိုလန်၊ ရုရှား၊ စပိန်၊ အူရူဒူ နှင့် ရီဒ်ဘာသာစကားတို့ဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။

အချက်အလက်များရှာဖွေရန်-

နာကန်နာခေါင်းတွင်းဖြန်းဆေးကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမည်နည်း
ဘိန်းဖြူအလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၏ လက္ခဏာများကို မည်သို့သိရှိနိုင်မည်နည်း။

ဆေးသုံးမှုလွန်ကျွံနေသည်ကိုတွေ့လျှင် သင်ဘာလုပ်မည်လဲ

ဖက်တနောနှင့်ပတ်သတ်သော အချက်အလက်များ

မိသားစုပညာအရည်အချင်း

၉၁၁ ကောင်းသောရှုမာရိဥပဒေ

ဆေးအလွဲသုံးမှု

လေ့လာရန်-

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/opioid_overdose_prevention/overdose_facts.htm

နယူးယောက်ပြည်နယ် အရေးပေါ်နှင့် မိုးလေဝသ သတိပေးချက်များ

အချိန်နှင့်တပြေးညီ အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ရာသီဥတု သတိပေးချက်များအတွက် သင့်ခရိုင်အမည် ၃၃၃၁၁၁ သို့ စာပို့ပါ။



ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ www.dhSES.ny.gov/emergency-alerts သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

"ခရိုင်" ("county") ဟူသော စကားလုံးကို မထည့်ပါနှင့်။ နေရာလွတ်များ သို့မဟုတ် သတ်ပုံအမှတ်အသားများ မပါဝင်ပါနှင့်။ ဤသတိပေး စနစ်သည် လက်ကိုင်ဖုန်းသယ်ဆောင်သူအားလုံးအတွက်အလုပ်လုပ်သည်။ မက်ဆေ့ဂျ်နှင့် ဒေတာနှုန်းထားများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင်သည်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူဖြစ်ပါသလား?

ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေအတွက်လည်း အစီအစဉ်တစ်ခုလုပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့!

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ ဖတ်ရှုရန် -

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလမ်းညွှန်

လေ့လာရန်- bit.ly/DisasterPreparednessforCaregivers



2.1.1

Western New York

Get Connected.
Get Answers.

Text your zip code
to **898-211**



SCAN ME



အသုံးဝင်သောဖုန်းနံပါတ်များ

ကျမ်းမာရေးအရေးပေါ်နေရာများ

အဆိုးစီရင်မှု ကာကွယ်ရေးနှင့် အကျပ်အတည်းများ၏ ဘဝလမ်းကြောင်း
နယူးယောက်ပြည်နယ်အထက်ပိုင်း အဆိပ်စင်တာ

911 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ

988 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ

800-222-1222

အိရီကောင်တီ အရေးပေါ်မဟုတ်သောဌာန ဖုန်း

[716-858-SNOW \(7669\)](tel:716-858-SNOW)

*အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် နှိုးကြားပါ။

အိရီကောင်တီ အရေးပေါ်မဟုတ်သောဌာန

ရဲဌာန သတင်းပို့မှု

[716-858-2903](tel:716-858-2903)

WNY 211

[2-1-1](tel:2-1-1)

အစားအစာ၊ အမိုးအကာနှင့် အခြားအရာများဖြင့် ပံ့ပိုးပါ။

ဘတ်ဖလိုမြို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုစင်တာ

[3-1-1](tel:3-1-1)

အကျပ်အတည်း ဝန်ဆောင်မှုများ

[716-834-3131](tel:716-834-3131)

crisiservices.org

*အခက်အခဲ သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအတွင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် အကူအညီ

NYS ကလေးအနိုင်ကျင်းမှု ဖုန်းလိုင်း

[800-342-3720](tel:800-342-3720)

nyschildrensalliance.org

မိသားစု တရားမျှတမှုစင်တာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဘေးကင်းရေးဖုန်းလိုင်း

[716-558-SAFE \(7233\)](tel:716-558-SAFE)

fjcsafe.org

ERIE COUNTY ရေတာဝန်ရှိများ

အထွေထွေအချက်အလက် [716-849-8444](tel:716-849-8444)

အရေးပေါ် [716-684-0900](tel:716-684-0900)

NYSEG ဓါတ်ငွေ့အရေးပေါ်လိုင်း

[800-572-1121](tel:800-572-1121)

nyseg.com

အမျိုးသား လောင်စာဆီ အရေးပေါ်လိုင်း

[800-365-3234](tel:800-365-3234)

nationalfuel.com

နိုင်ငံတော် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလိုင်းများ ပိတ်ထားသည့်အခါ

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုများကို အွန်လိုင်းတွင် အစီရင်ခံတင်ပြပါ-

nationalgridus.com

နိုင်ငံတော်ဓာတ်အားလိုင်း ဓာတ်ငွေ့အရေးပေါ်လိုင်း

[800-892-2345](tel:800-892-2345)

ပါဝါရယူရန် နှေးနေပါသလား? နိုင်ငံတော်ဓာတ်အားလိုင်းဌာနကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

[800-867-5222](tel:800-867-5222)

သင့်အိမ်နီးချင်းများထံတွင် မီးပြန်ရသော်လည်း သင်မရရှိသေးပါက

ကျွန်ုပ်တို့သင့်ထံမှ ကြားလိုပါသည်!

အောက်ဖော်ပြပါလင့်ခ်တွင် ပါဝင်သော စစ်တမ်းကိုဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ဤပစ္စည်းတို့သည် အသုံးဝင်သည်ကို တွေ့ရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ။ စစ်တမ်းဖြေရန် ၅ မိနစ်ကြာသည်။ သင်၏တုံ့ပြန်မှုကို လျှို့ဝှက်ထားသည်။

bit.ly/EmergencyKitFeedback သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။



UNITED WAY
Buffalo & Erie County



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.



www.erie.gov/health-equity