

မြစ်အတွင်း ရေနစ်မှုအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ရွှေစည်းကမ်း (၄) ချက်

အန္တရာယ်ကင်းပြီး ပျော်ရွှင်စွာ ရေဆွော့ကစားနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်



အရက်သောက်ပြီးနောက် လုံးဝရေမကူးပါနှင့်

အယ်လ်ကောဟိုလသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်စွမ်းကို ကျဆင်းစေသည်။ ချော့ကျသော မြစ်အတွင်းရှိ ကျောက်ဆောင်များပေါ်တွင် ချော်လဲပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ရေကူးရန်တားမြစ်ထားသော နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

ဆည်မြောင်းများ၊ ရေတံခါးများအနီးသည် ရေမျက်နှာပြင် Ngrain သက်နေသော်လည်း ရေအောက်တွင် အလွန်ပြင်းထန်သော ရေဝဲများနှင့် ဆွဲအားများရှိတတ်သည်။



မမြင်နိုင်သော ရေအောက်ရေစီးကြောင်းကို သတိပြုပါ

မြစ်များတွင် ရုတ်တရက် နက်ရှိုင်းသွားသောနေရာများနှင့် မမြင်ရသော ရေအောက်ရေစီးသန်မှုများ ရှိသည်။ ဘေးကင်းကြောင်း သေချာသည့် ရေတိမ်ပိုင်းတွင်သာ ဆွော့ကစားပါ။



မြစ်အထက်ပိုင်း (တောင်ပေါ်) ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို သတိပြုပါ

မိမိရှိနေသည့်နေရာတွင် သာယာနေသော်လည်း အထက်ပိုင်းတွင် မိုးသည်းထန်ပါက ရုတ်တရက် ရေကြီးမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေနောက်လာပါက ကုန်းပေါ်သို့ ချက်ချင်းတက်ပါ။

✨ ရေထဲတွင် ဆွော့ကစားသည့်အခါ ဘေးကင်းစေရန် အသက်ကယ်အင်္ကျီ (life jacket) ကို အမြဲတမ်း စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ပါ ကြပါစို့။

ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်း အရေးပေါ်ဖုန်း - လူနာတင်ယာဉ်/ကယ်ဆယ်ရေး 119 ရဲစခန်း 110