

ငလျင်များနှင့် နေထိုင်ခြင်း



Asian Disaster Preparedness Center (ADPC) နှင့်
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်လျော့ပါးရေးကော်မတီ၊
မြန်မာနိုင်ငံအင်ဂျင်နီယာအသင်း တို့ ပူးပေါင်းထုတ်ဝေသည်။

၂၀၀၉

© 2009 Asian Disaster Preparedness Center and Natural
Disaster Mitigation Committee of MES

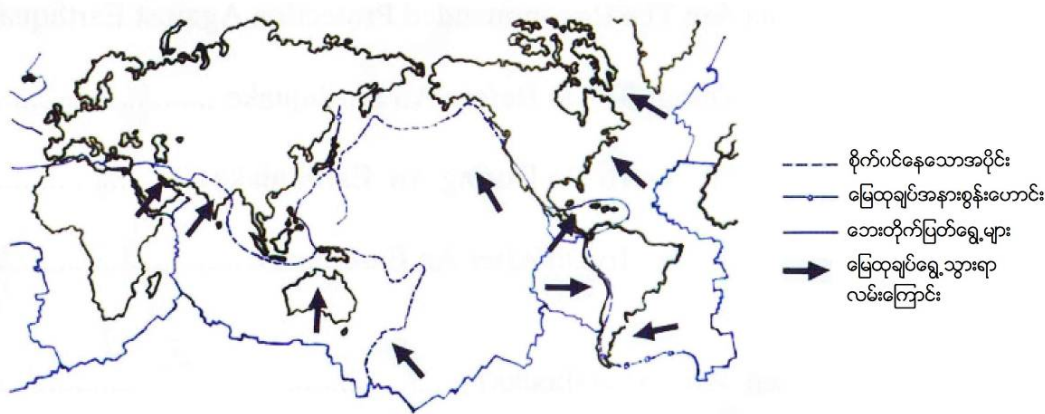
မာတိကာ

ငလျင်နှင့် ယင်းကိုဖြစ်ပွားစေသည့်အကြောင်းရင်းများ	၄
ငလျင်များအကြောင်း သိရှိရန်လိုအပ်ပုံ	၅
ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်လေ့ရှိသော ထိခိုက်မှုနှင့် ပျက်စီးမှုများ	၆
ငလျင်အန္တရာယ်လျော့နည်းစေရန်လုပ်ဆောင်သင့်သောအချက်များ	၈
ငလျင်မလှုပ်မီလုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ	၈
ငလျင်လှုပ်နေစဉ်လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ	၁၂
ငလျင်လှုပ်ပြီးလုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ	၁၄
နောက်ဆက်တွဲငလျင်ဆိုသည်မှာ	၁၄
ငလျင်ပြင်းထန်အားနှင့် ငလျင်ပမာဏ	၁၅

ငလျင် နှင့် ယင်းကိုဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်းများ

ငလျင်ဆိုသည်မှာ မြေမျက်နှာပြင်အောက်ရှိ ကျောက်များ ရုတ်တရက်ကျိုးပြတ်ရွေ့လျားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မြေသားရုတ်တရက် လျင်မြန်စွာတုန်ခါမှုဖြစ်သည်။ အဆိုပါ တုန်ခါမှုများ သည် သိသာရုံအဆင့် မှ အဖျက်ကပ်ဆိုးကြီးများအဆင့်အထိ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ကြသည်။ အကြောင်း ရင်းကိုလိုက်၍ ငလျင် ကို (၃) မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ မြေထုချပ်လှုပ်ရှားမှု (တက်တိုးနှစ်) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ငလျင်၊ မီးတောင်ပေါက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ငလျင် နှင့် လူလုပ်ငလျင် တို့ဖြစ်သည်။

မြေထုချပ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ငလျင်များသည် အတွေ့ရအများဆုံး၊ ဖျက်ဆီးမှုစွမ်းအား အမြင့်မားဆုံးနှင့် ခန့်မှန်းရန် အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်သည်။ ယင်းငလျင်မျိုး တို့သည် ကမ္ဘာ့အပေါ်ယံမြေလွှာကို ဖွဲ့စည်း ထားသော တစ်ဒါဇင်ခန့် ရှိ မြေထုချပ်ကြီးများ လှုပ်ရှားရာမှ ဒဏ်အား စုစည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်။ ငလျင်အများစုသည် ယင်း မြေထုချပ်ကြီးများ တစ်ခုအောက် တစ်ခု ထိုးစိုက်ဝင်ရာ အနားစွန်းများတွင် လည်းကောင်း၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တွန်းတိုက်ရာ အနားစွန်းများတွင် လည်းကောင်း၊ ဘေးတိုက် ပွတ်တိုက် ရွေ့လျားရာ အနားစွန်းများတွင် လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိကြသည်။



မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ငလျင်များမှာ ဖျက်ဆီးအား ပြင်းထန်လေ့မရှိဘဲ မီးတောင် ပေါက်ကွဲမှုများ မတိုင်မီ သို့မဟုတ် တပြိုင်တည်း တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြသည်။

လူလုပ်ငလျင်များဆိုသည်မှာ လူတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ အဆောက်အအုံကြီးများ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ငလျင်များဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရေလှောင်ကန်ကြီးများတွင် ရေဖြည့်သွင်းခြင်း၊ မြေအနက်ပိုင်းသို့ တွင်းအနက်များ မှတစ်ဆင့် အရည်များ လောင်းထည့်ခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ယင်းငလျင်များသည် သိသာသော်လည်း ကြီးမားသော အပျက်အစီးများ ဖြစ်ပေါ်စေလောက်အောင် ပြင်းထန်လေ့မရှိပေ။

ငလျင်များအကြောင်းသိရှိရန်လိုအပ်ပုံ

ငလျင်သည် ကြိုတင်မသိနိုင်ပဲ နေ့၊ ည အချိန်မရွေး လှုပ်နိုင်ပေသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် နှစ်စဉ် အပျက်အစီးဖြစ်စေနိုင်သော ငလျင် အကြိမ် ၇၀ မှ ၇၅ ကြိမ် အထိ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိ သည်။ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်အတွင်း အာရှတိုက်တွင် ပြင်းထန်သော ငလျင်များစွာ ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ယင်းတို့ထဲမှ အချို့မှာ -



၂၀၀၈ မေ ၁၂ - တရုတ်ပြည်၊ ဇီချမ်ပြည်နယ်အရှေ့ပိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ငလျင်ကြီးကြောင့် လူပေါင်း ၈၇၀၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

၂၀၀၆ မေ ၂၆ - အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၊ ဂျာဗားကျွန်း ဂျိုဂျကာတာ ဒေသတွင် လှုပ်ရှားခဲ့သော ငလျင်ကြောင့် လူပေါင်း ၅၇၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

၂၀၀၅ အောက်တိုဘာ ၈ - ပါကစ္စတန်နိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ငလျင်ကြောင့် လူပေါင်း ၈၀၀၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

၂၀၀၄ ဒီဇင်ဘာ ၂၆ - ဆူမာတြားကျွန်းဆွယ် အာချေးဒေသ အနောက်ဖက်ကမ်းလွန်တွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သော ငလျင်ကြီးကြောင့် လူပေါင်း ၂၂၇၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

၂၀၀၃ ဒီဇင်ဘာ ၂၆ - အီရန်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းတွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သော ငလျင်ကြောင့် လူပေါင်း ၃၁၀၀၀ ခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

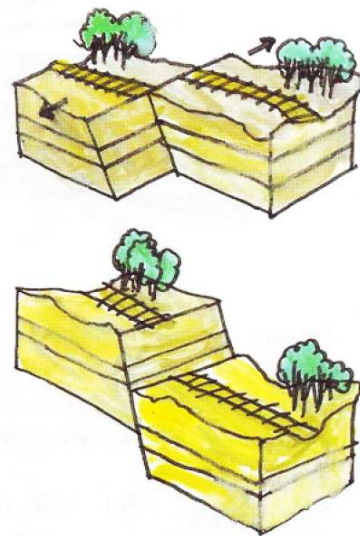
၂၀၀၂ မတ် ၂၅ - အာဖဂန်နစ္စတန်နိုင်ငံ ဟိန္ဒူကွတ်ရှ် ဒေသတွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သော ငလျင်ကြောင့် လူ တစ်ထောင် ခန့် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

၂၀၀၁ ဇန်နဝါရီ ၂၆ - အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနောက်ပိုင်း ဂူဂျာရက်ပြည်နယ်၏ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စက်မှု လုပ်ငန်း များထွန်းကားရာ ဘာဂျုံမြို့တွင် ဗဟိုပြု၍ လှုပ်ခတ်ခဲ့သော ငလျင်ကြောင့် လူ နှစ်သောင်းကျော် သေဆုံးခဲ့ရသည်။

ငလျင်ကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိသော ထိခိုက်မှုနှင့်ပျက်စီးမှုများ

ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်သော မြေသားတုန်ခါခြင်းသည် အဆောက်အအုံများနှင့် တံတား စသည်များ အား ပျက်စီးစေပြီး သေဆုံးမှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် ဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်းများ ပြတ်ထွက်မှု၊ လျှပ်စစ်နှင့် တယ်လီဖုန်း လိုင်းများ ပြတ်တောက်မှု စသည့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးမှုများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ပွားစေသည်။ ငလျင်လှုပ်စဉ် မခိုင်ခန့်သော အုတ်မြစ်ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသော အဆောက်အအုံများတွင် ပျက်စီးမှုများဖြစ်ပေါ် နိုင်သည်။

မြေပြင်ရွေ့ပြတ်ခြင်း - ငလျင်ကြောင့် မြေမျက်နှာပြင် ရွေ့ပြတ်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်သည်။ သက်ရှင်ပြတ်ရွေ့များ ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားသော အဆောက်အအုံ များ ပျက်စီးရနိုင်သည်။



မြေပြိုခြင်း - ငလျင်ကြောင့် မြေနှင့်ကျောက်များ ထုလိုက် ထည်လိုက် တောင်စောင်း အတိုင်း လျှောဆင်းခြင်းဖြင့် မြေပြိုမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အဆိုးဆုံးအနေဖြင့် အသက်ရှင်လျက် မြေမြုပ်ခံရသည်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။

ငလျင်ကြောင့် မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် မြေပြိုခြင်း၊ မြေပြင်ပြတ်ရွေ့ခြင်း၊ သဲရည်ပျော်ပန်းထွက်ခြင်း၊ ဆူနာမီလှိုင်းကြီးများဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ရုတ်ချည်းရေလွှမ်းမိုးခြင်း စသည့် သဘာဝဘေးများလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မီးလောင်ခြင်းများလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ဆူနာမီလှိုင်းကြီးများဖြစ်ပေါ်ခြင်း



- ဆူနာမီဆိုသည်မှာ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် ကမ်းခြေဒေသတွင် ငလျင်နှင့် အတူ ဖြစ်ပေါ်သော မြေလွှာ ရုတ်ချည်း တိမ်းစောင်းမှု (သို့မဟုတ်) ရွေ့ပြတ်မှု တို့ကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော ပင်လယ်လှိုင်းလုံးကြီး များဖြစ်ပေါ်မှုကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းကြောင့် ကမ်းခြေတွင် ပေ ၅၀ ခန့် မြင့်သော လှိုင်းလုံးကြီးများ ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပြီး ကုန်းတွင်းပိုင်း အထိ ဖုံးလွှမ်းသွားကာ အင်အား ကြီးမားစွာဖြင့် ကမ်းခြေနေထိုင်မှု စနစ်တစ်ရပ်လုံးကို ဖျက်ဆီး သွားတတ်သည်။

သဲရည်ပျော်ပန်းထွက်ခြင်း - နူးညံ့ ပွယောင်း ပြီး ရေပြည့်ဝနေသော သဲမြေထု ရှိသည့် နေရာ များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ငလျင်လှုပ်ခြင်း ကြောင့် သဲမြေထုသည် အရည်သဖွယ် ပြုမှုပြီး အပေါ်ရှိ အဆောက်အအုံများ နစ်မြုပ်သွားခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ ပြိုလဲခြင်းများ ဖြစ်စေတတ် သည်။



ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်လျော့နည်းစေရန် လုပ်ဆောင်သင့်သောအချက်များ

အာရှတိုက်သည် ငလျင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဒေသဖြစ်ပြီး အချိန်မရွေး ငလျင်လှုပ်ခတ် နိုင်သည်။ ငလျင်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော နည်းလမ်းအား ယနေ့တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း မရှိသေးပါ။ သို့ဖြစ်၍ ငလျင်မလှုပ်မီ မည်သို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်သည်ကို သိရှိထားရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။ နည်းလမ်းကျသော ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ငလျင်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို လျော့နည်းစေနိုင်ကာ အသက်များနှင့် ဥစ္စာပစ္စည်းများအား ကယ်တင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ငလျင်မလှုပ်မီဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ငလျင်ကြောင့်ဖြစ်သော ပျက်စီးမှုအများစုကို ကာကွယ်၍ရနိုင်သည်။ ကောင်းစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဖြင့် ငလျင်ကြောင့် လူနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ထိခိုက်မှုများမှ သက်သာ စေနိုင်သည်။

မိသားစုဝင်အားလုံးသည် ငလျင်ဖြစ်ပွားစဉ် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိထားရမည်။



- အခန်းတိုင်းတွင် လုံခြုံသောနေရာကို သိထားရမည်။ (ခိုင်ခံ့သောစားပွဲခုံအောက်၊ အတွင်းနံရံ (သို့မဟုတ်) တိုင် နှင့်ကပ်လျက်နေရာ၊ တံခါးဘောင်အောက် စသည်ဖြင့် ကြိုတင်လေ့လာ ရွေးချယ်ထားသင့်သည်။)

- ယင်းလုံခြုံသောနေရာသို့ဝင်ရန်၊ အကာအကွယ်ယူရန်၊ ဆွဲကိုင်ထားရန်လေ့ကျင့်ထားရမည်။ ဥပမာ- **စားပွဲခုံအောက်သို့အမြန်ဝင်ခြင်း၊ စားပွဲခြေထောက်တိုင်များကို ဆွဲကိုင်ထားခြင်း၊** မျက်လုံးများဘေးကင်းစေရန် မျက်နှာကို မိမိ၏ လက်မောင်းနှင့် ကပ်ထားခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ယင်းအပြုအမူတို့ကို အလိုအလျောက် လုပ်ဖြစ်စေသည်။ လူအများစုသည် အရေးကြုံသောအခါ ကြောင်သွားပြီး မည်သို့လုပ်ရမည်ကို မေ့နေတတ်သည်။ အလျင်အမြန် အလိုအလျောက် တုန်ပြန်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။



- အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများကို သိထားရမည်။ ဥပမာ- ပြတင်းပေါက်များ၊ မှန်များ၊ တွဲလောင်းချိတ်ထားသောပစ္စည်းများ၊ မြင့်သော/ ယိုင်လဲနိုင်သော ပရိဘောဂများ၊ ပစ္စည်းများစွာတင်ထားသော စင်များ စသည်တို့အနီးတွင် အန္တရာယ်ရှိသည်။
- အိမ်ပြင်တွင်ရှိလျှင် လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာများကို သိထားရမည်။ ဥပမာ- အဆောက်အအုံ၊ တံတားများ၊ သစ်ပင်များ၊ တယ်လီဖုန်းနှင့် လျှပ်စစ် ဓာတ်တိုင် များ၊ ဓာတ်ကြိုးတန်းများ၊ ကုန်းကျော်တံတားများမှ ပေးသော ကွက်လပ်၊ ကွင်းပြင်နေရာမျိုး၊



- ထွက်ပြေးရန်လမ်းကြောင်းများ၊ အရံ ထွက်လမ်းများ ကို လေ့လာသတ်မှတ်ထား ရမည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်အိမ် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ရာနေရာမှ ထွက်ပြေးရန် အပေါက်များ၊ လမ်းကြောင်းများကို သိထားရမည်။ အိမ်နှင့် အဆောက်အအုံမှ ထွက်ပြေးရန် လေ့ကျင့်ရမည်။ စဉ်းစားထားသော ထွက်ပေါက်သည် သေချာမှုရှိမရှိ၊ ပိတ်ဆို့နေမှုများ ရှိမရှိ ကို စစ်ဆေးထား ရမည်။
- ရေ၊ ဓာတ်ငွေ့နှင့် လျှပ်စစ်မီး တို့ကို အရေးပေါ် ဖြတ်တောက်နိုင်မည့် နေရာများ ကို သိထား ရမည်။ လျှပ်စစ်မိန်းခလုတ်ချခြင်း၊ ဓာတ်ငွေ့အိုး/ပိုက် ပိတ်ခြင်း တို့ကို စမ်းသပ် လုပ်ကိုင် ထားရမည်။
- ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများကို လေ့လာထားရမည်။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆက်သွယ်ရန်စနစ်များကို ရေးဆွဲစီစဉ်ထားရမည်။ ငလျင် လှုပ်ချိန်တွင် မိသားစုအတူမရှိပါက (ဥပမာ- မိဘများက အလုပ်ခွင်တွင်၊ ကလေးများက ကျောင်းတွင် ရှိနေပါက) ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်းများ စီစဉ်ထားရန်ဖြစ်သည်။

နေအိမ်ကို လုံခြုံသောနေရာဖြစ်အောင် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ထားပါ။

- နံရံတွင်ကပ်ထားသော လေးလံသည့် ဘီရို၊ သေတ္တာ စသည့် ပရိဘောဂများကို ယိုင်လဲပြီး လူထိခိုက်မှု မဖြစ်စေရန် နံရံနှင့်တွဲကပ်ထားပါ။
- ကြီးမားလေးလံသောပစ္စည်းများနှင့် ကွဲတတ်သောပစ္စည်းများကို အနိမ့်ပိုင်းတွင် ထားရှိခြင်း ဖြင့် ပျက်ကျခြင်း၊ ထိခိုက် အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းတို့မှကာကွယ်ပါ။
- လောင်ကျွမ်းတတ်သော အရည်အားလုံးကို အိမ်အပြင်၊ ဝေးရာတွင် လုံခြုံစွာ စနစ်တကျ ထားသို့ပါ။ ငလျင်ကြောင့်မီးလောင်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။



- ပန်းချီကား၊ ကြည့်မှန်ကြီးများ စသည့် လေးလံသောအရာများကို အိပ်ရာ၊ ခုံတန်းရှည် စသည့် လူနေထိုင်ရာ လဲလျောင်းရာနေရာ တို့နှင့် ဝေးရာတွင်ချိတ်ဆွဲပါ။

- မီးလုံး၊ မီးဆိုင်းများကို ငလျင်လှုပ်လျှင် ပြုတ်မကျစေရန် သေချာစွာ တွဲချုပ်ထားပါ။
- တံခါးများပိတ်ထားခြင်း၊ တရုတ်ကပ်တံခါးများချထားခြင်း နှင့် ကန့်လန့်ကာ များချထားခြင်း တို့ဖြင့် မှန်ကွဲများပင်မလာအောင်ကာကွယ်ပါ။ အိပ်ပျော်နေစဉ် ငလျင်လှုပ်နိုင်သဖြင့် အိပ်ရာအနီးရှိ မှန်ပြတင်းတံခါးများမှ အန္တရာယ်ကို အထူး သတိထားပါ။
- အုတ်ညှပ်အဆောက်အအုံများတွင် ကျည်းဘောင်နှင့် သေချာစွာတွဲမထားသော အုတ်နံရံများ၊ မြင့်မိုရ်ပိတ်များ ပြုတ်ကျနိုင်သဖြင့် ခိုင်ခန့်မှုရှိမရှိ သေချာစွာစစ်ဆေး ပြုပြင်ထားပါ။

အရေးပေါ်လိုအပ်မည့် အောက်ပါပစ္စည်းများ အပြည့်အစုံ ရှိပါစေ။



- စားစရာနှင့် သောက်ရေ
- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းနှင့် အရေးပေါ် ဆေးများ၊
- ဓာတ်မီးနှင့်ဓာတ်ခဲအပိုများ၊ ယင်းတို့ကို နေရာအချို့တွင် အစုံလိုက်ထားရန်၊
- ခရီးဆောင်ရေဒီယိုနှင့် အရန်ဓာတ်ခဲ၊ ရေဒီယိုသည် ငလျင်လှုပ်ပြီး မီးပြတ်သွားသည့် အခါ အကောင်းဆုံး သတင်းရရှိနိုင်သည့်ကိရိယာဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ပစ္စည်းများအလုံအလောက်ကို မော်တော်ကားစသည့် ယာဉ်ပေါ်တွင်လည်း အရန်သင့် ရှိထားခြင်းဖြင့် ခရီးသွားနေစဉ် ငလျင်အန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ငလျင်လှုပ်စဉ် လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ

အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာနေပါ။ အဆောက်အအုံထဲတွင်ဖြစ်လျှင် အထဲတွင်သာနေပါ။ ပြင်ပတွင်ဖြစ်လျှင် အပြင်တွင်သာနေပါ။ ထိခိုက်မှုအများစုသည် ငလျင်လှုပ်စဉ် အဆောက်အအုံတွင်းမှ ထွက်ပြေးခြင်း၊ အတွင်းသို့ ပြေးဝင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။

အဆောက်အအုံတွင်းတွင်ဖြစ်လျှင်

အတွင်းတွင်သာနေပါ။ ပြတင်းပေါက်၊ တံခါး၊ ဘီရိုမြင့်များ၊ ကွဲတတ်သောပစ္စည်းများ နှင့် ပြုတ်ကျနိုင်သည့် လေးလံသောအရာဝတ္ထုများ နှင့် ဝေးဝေး နေပါ။ စားပွဲ သို့မဟုတ် ခိုင်ခန့်သော ခုံအောက်တွင်နေပြီး မြဲမြံကိုင်ထားပါ။ သို့မဟုတ် အတွင်းနံရံ သို့မဟုတ် တိုင်များအား ကပ် နေပါ။ အပြင်းအထန် အနာတရထိခိုက်မှုတိုင်းသည် ဦးခေါင်းတွင် ထိခိုက်ခံရမှုကြောင့်ဖြစ်သဖြင့် **ပပ်နေပါ။ အကာအကွယ်ယူပါ။ မြဲမြံကိုင်ထားပါ။**

အဆောက်အအုံကို စွန့်ခွာရမည်ဆိုလျှင် စနစ်တကျ ထွက်ခွာပါ။ အလောတကြီးပြေးထွက်ခြင်းသည် ပို၍ အန္တရာယ်များသည်။ ဓာတ်လှေခါးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ မီးလောင်နိုင်သည်ကို သတိထား၍ ရိုးရိုးလှေခါးမှဆင်းပါ။



အဆောက်အဦပြင်ပတွင်ဖြစ်လျှင်

သစ်ပင်များ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ အဆောက်အဦများ၊ ဓာတ်ကြိုးများ၊ တိုင်များ မှဝေးသည့် ကွင်းပြင်၊ ကွက်လပ်နေရာများသို့ သွားပါ။ ငလျင်လှုပ်မှု ရပ်တန့်ချိန်ထိ **ခေါင်းကိုငုံ့၍ ကာကွယ်ထားပါ။**



ယာဉ်အတွင်းဖြစ်လျှင်

စက်ရပ်ပြီး လှုပ်ခါမှု ရပ်တန့်သွားသည်အထိ အတွင်းတွင်သာနေပါ။ အဆောက်အဦများ၊ ကုန်းကျော်များနှင့် တံတားများ၊ ဓာတ်အားလိုင်းများ နှင့် မြေပြိုမှုဖြစ်နိုင်သော ကမ်းပါးစွန်းအနီး လမ်းများ ကိုရှောင်ရှားပါ။ ဆက်သွားလျှင်တွေ့ရနိုင်သည့် လမ်းပျက်စီးမှုများကို သတိပြုပါ။



ငလျင်လှုပ်ပြီးလျှင်လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ



- မိမိကိုယ်ကို အနာတရဖြစ်မဖြစ်စစ်ဆေးပါ။
- ဘောင်းဘီရှည်၊ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘိနပ်အမာ နှင့် လက်အိပ်အထူ တို့ကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်တို့ကို ကာကွယ်ပါ။
- အခြားသူများ အနာတရဖြစ်မဖြစ် စစ်ဆေးပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများဖြင့်ပြုစုပါ။ ကြီးမားသော ဒဏ်ရာတို့ကိုဖုံးကာထားခြင်းဖြင့် အထိတ်တလန့်မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ မူလနေရာတွင် ရုတ်တရက် ဘေးအန္တရာယ် ထပ်မံ မဖြစ်နိုင်ပါက ဒဏ်ရာပြင်းထန်သူတို့ကို အမြန် ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- အဆောက်အအုံတွင် ထိခိုက်မှုမဟာဏကို စစ်ဆေးပါ။ နောက်ဆက်တွဲငလျင်တွင် ပြိုကျနိုင်သည့် အဆင့်ထိ ပျက်စီးနေပါက အလျင်အမြန်ထွက်ခွာရမည်။
- မီးလောင်နေသည်ကိုတွေ့ပါက မီးသတ်ဌာနသို့အကြောင်းကြားပြီး မီးဘေးမှ လွတ်အောင်ရှောင်ပါ။ မီးဘေးအန္တရာယ်ကို တွက်ဆပါ။ မီးခိုးများ ထူထပ်နေပါက တွားသွားပြီး အပြင်ထွက်ပါ။ လေကောင်းလေသန့်သည် ကြမ်းပြင်နှင့်ကပ်လျက် ရှိပါသည်။
- မီးခြစ်မသုံးပါနှင့်၊ မီးခလုတ်များကိုပိတ်ထားပြီးဓာတ်မီးဘာဏ္ဍရီမီးတို့ကိုသုံးပါ။ ငလျင်လှုပ်ပြီးစတွင် ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုရှိတတ်သဖြင့် မီးစတစ်စကြောင့် ပေါက်ကွဲ လောင်ကျွမ်းနိုင် ပါသည်။
- အိမ်သုံးပစ္စည်းများကိုစစ်ဆေးပါ။ ပျက်စီးနေသော ဓာတ်ငွေ့နှင့်ရေပိုက်ခေါင်းများကို ပိတ်ပါ။ ရေပိုက်တွင် အပျက်အစီးဖြစ်ပါက ပိုက်မှလာသောရေကို မသုံးပါနှင့်။ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။
- ဖိတ်စင်ကျနေသောဆေးရည်၊ ဓာတ်ဆီနှင့် အခြားလောင်ကျွမ်းနိုင်သောအရည်များကိုအမြန် သန့်ရှင်းပစ်ပါ။ ဓာတ်ငွေ့နံ့၊ ဓာတ်ဆီနံ့ စသည့် လောင်စာနံ့ရပါက အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာပါ။
- အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေမဟုတ်လျှင် တယ်လီဖုန်းကို မသုံးပါနှင့်။ ငလျင်လှုပ်ပြီးစတွင် အရေးပေါ်ဖုန်းခေါ်မှုများကြောင့် ဖုန်းလိုင်းများ ပူး/ကြပ်နေတတ်သည်။ မိမိထက် ပို အရေးပေါ်သော သူများအတွက် ဖုန်းလိုင်း ကို ရှင်းအောင်ထားပေးပါ။
- နောက်ဆက်တွဲငလျင်များဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိပြုပြင်ဆင်ပါ။ ဖြစ်လာလျှင် မည်သို့ အကာအကွယ်ယူမည်ကို စဉ်းစားထားပါ။ ကြိုတွေ့ရသည်နှင့် **ဝပ်နေပါ။ အကာအကွယ်ယူပါ။ မြဲမြံကိုင်ထားပါ။**

နောက်ဆက်တွဲငလျင်ဆိုသည်မှာ

ငလျင်ကြီးလှုပ်ပြီး ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သော ငလျင်လတ်နှင့် ငလျင်ငယ်များကို နောက်ဆက်တွဲ ငလျင်များဟုခေါ်သည်။ ယင်းတို့ကြောင့်အက်ကွဲနေသော အဆောက်အအုံများ ပြိုကျတတ်သည်။ ယင်း ငလျင်မျိုးများသည် နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်း၊ သီတင်းပတ်ပိုင်းမှသည် လပိုင်းအထိ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ငလျင်ပြင်းထန်အား

မာကာယ်လီစကေးသစ် (၁၉၃၁)

ငလျင်ဖြစ်ပွားစဉ် နေရာတစ်ခုချင်းအလိုက် ထိခိုက်ခံစားမှုကို ငလျင်ပြင်းထန်အားဟု ခေါ်သည်။

<p>I. ငလျင်တိုင်းစက်များဖြင့်သာ သိရှိနိုင်ပြီး လူတချို့သာ ခံစားသိရှိနိုင်သည်။</p> <p>II. မြင့်သောနေရာတွင်ရောက်နေသူ အချို့သာ ခံစားသိရှိနိုင်သည်။ လှုပ်ရှားလွယ်သော အရာဝတ္ထုများ လှုပ်ခါသည်။</p> <p>III. အထပ်မြင့်တွင်ရောက်နေသူများ သိသာစွာ ခံစားသတိပြုမိသည်။ ရပ်ထားသောယာဉ်များ အနည်းငယ်လှုပ်သည်။ လူအများစုက ငလျင်လှုပ်သည်ဟု မထင်သေးပေ။</p> <p>IV. အဆောက်အဦတွင်းနေသူ အများ သတိပြုမိကြသည်။ ပန်းကန်ပြားများ၊ တံခါးရွက်များ၊ တံခါးများ လှုပ်ခါသည်။ ရပ်ထားသောယာဉ်များ သိသိသာသာ လှုပ်သွားသည်။</p> <p>V. ငလျင်လှုပ်မှန်း လူတိုင်းနီးပါးသိရှိသည်။ အိပ်ပျော်နေသူများနိုးလာသည်။ ကျလွယ်သော ပစ္စည်းများ ပြုတ်ကျသည်။ နာရီချိန်သီးများ ရပ်သွားသည်။</p> <p>VI. လူတိုင်းခံစားမိသည်။ အများစု ထိတ်လန့်ကာ အပြင်သို့ ထွက်ပြေးကြသည်။</p> <p>VII. လူတိုင်း အပြင်သို့ ထွက်ပြေးရသည်။ စနစ်တကျ မထားသို့သောပစ္စည်းများ၊ စနစ်တကျ ဆောက်လုပ်မထားသော နံရံများ နှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများ တွင် အပျက်အစီးအချို့ ဖြစ်သည်။</p>	<p>VIII. ခိုင်ခန့်စွာဆောက်ထားသော အဆောက်အအုံများ အနည်းငယ်ပျက်စီးသည်။ ခေါင်းတိုင်များ၊ ကျောက်တိုင်များ၊ တံတိုင်းများ လဲကျ သည်။ ပရိဘောဂများလဲပြိုသည်။ သဲနှင့် ရွှံ့ရည် များ အနည်းအကျဉ်း ပန်းထွက်သည်။ ရေတွင်းများတွင် ရေမျက်နှာပြင်ပြောင်းလဲသည်။</p> <p>IX. ခိုင်ခန့်စွာဆောက်ထားသော အဆောက်အအုံများတွင်ပင် အပျက်အစီးများသည်။ အချို့ပြိုကျသည်။ မြေပြင်တွင် သိသာသော အက်ကြောင်းများ ဖြစ်လာသည်။</p> <p>X. အုတ်နှင့်ဆောက်ထားသော အဆောက်အအုံအားလုံးလိုလို ပျက်စီးသည်။ မြေပြင်တွင် အက်ကြောင်းကြီးများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ မီးရထားလမ်းများ ကောက်ကွေးကုန်သည်။</p> <p>XI. အဆောက်အအုံအနည်းငယ်သာ ကျန်ရစ်သည်။ တံတားများပျက်စီးသည်။ မြေပြင်တွင် ကြီးမားသော အက်ကြောင်းချိုင့်ပွမ်းကြီးများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အပျက်အစီးအလွန်များသည်။</p> <p>XII. မြေပြင်လှိုင်းထွန်း လိမ်ကုန်သည်။ ပစ္စည်းများ လေထဲသို့ လွင့်ပျံ့ကုန်သည်။</p>
--	--

ငလျင်ပမာဏ (Magnitude)

ငလျင်ပမာဏ (Magnitude) ဆိုသည်မှာ ငလျင်တစ်ခုမှ ထွက်လာသော စွမ်းအင်ပမာဏ အညွှန်းကိန်း ဖြစ်သည်။ ငလျင်ပမာဏ ဂဏန်း တစ်ခု တိုးလာသည်နှင့်အမျှ ငလျင်၏စွမ်းအင် အဆ ၃၀ တိုးသည့် သဘောဖြစ်သည်။ ၁၉၃၅ တွင် ချားလ် ရစ်ချတာ က တီထွင်ခဲ့သည်။ ငလျင်ပမာဏကို ငလျင် ဗဟိုချက်မှ ၁၀၀ ကီလိုမီတာ ခန့်အကွာရှိ ငလျင်တိုင်းစက်တစ်မျိုးဖြင့် တိုင်းတာရရှိသော လှုပ်ခါမှုဖြင့် တွက်ချက်သည်။ ယခုအခါ ငလျင်ပမာဏ စကေး အမျိုးမျိုး အသုံးပြုလာကြပြီး ငလျင်လှိုင်းအမျိုးမျိုး၏ လွှဲကျယ်များ (အမြင့်များ)(amplitudes)၊ ငလျင်ချိန်တာ သို့မဟုတ် ငလျင် ဖြစ်စေသော ရွေ့လျားမှု စသည်တို့ အပေါ် အခြေခံထားကြသည်။



Asian Disaster Preparedness Center

and

Natural Disaster Mitigation Committee of MES