

Millions Missing?

millionsmissingguide.org/my/

ဂရုစိုက်သော အမည်မဖော်လိုသည့် ကျမ်းစာလမ်းညွှန်

အရေးပေါ်စီမံကိန်းနှင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ရေး

ကြီးမားသော ပျောက်ကွယ်မှု သို့မဟုတ် ကျယ်ပြန့်သော အကျပ်အတည်း ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် ချက်ချင်း အန္တရာယ်ကို ဦးစွာ ကိုင်တွယ်ပါ - ထို့နောက် ဖြည်းဖြည်းလုပ်ပြီး ဖြစ်ခဲ့သည်ကို စစ်ဆေးကာ ယေရှုထံ လှည့်ပါ။

အရေးပေါ်လမ်းညွှန်ကို ဒေါင်းလုဒ် / ပရင့်ထုတ်ပါယေရှုကို တွေ့ဆုံပါ

ယခု ကြောက်နေလျှင်

အားလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် ဖတ်ရန် မလိုပါ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်းကြောင့် စဉ်းစားရ ခက်နေလျှင် တိုတောင်းသော ကျမ်းချက်အနည်းငယ်နှင့် ရိုးရှင်းသော ဆုတောင်းချက်တစ်ခုမှ စတင်ပါ။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်းအတွက် ကျမ်းချက်များ →

ကောလာဟလများကို အခြေခံ၍ အသက်သေ-ရှင်ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချပါနှင့်။

ရနိုင်လျှင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရေးပေါ်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ ဤစာမျက်နှာသည် ယေဘုယျစီမံကိန်းအချက်အလက်သာ ဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို အစားထိုး၍ မရပါ။

ယခုပင် အော့ဖ်လိုင်း သိမ်းထားပါ။

စာရွက်ပေါ် ပုံနှိပ်ထားသော မိတ္တူ၊ ပုံနှိပ်ကျမ်းစာနှင့် ဤလမ်းညွှန်၏ အော့ဖ်လိုင်းမိတ္တူကို ထားပါ။ ဝက် ဘ်ဆိုက်တစ်ခု သို့မဟုတ် စက်တစ်ခုတည်းကို အားမကိုးပါနှင့်။

ပထမ 10 မိနစ်အတွင်း ကျွန်ုပ် တာလုပ်သင့်သလဲ။

- ချက်ချင်းအန္တရာယ်များမှ ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပါ - မီး၊ ပျက်စီးနေသော အဆောက်အအုံများ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ရေကြီးရေလျှံ၊ ပြုတ်ကျနေသော လျှပ်စစ်ကြိုးများ၊ ဓာတ်ငွေ့ယို၊ သို့မဟုတ် ယာဉ် အန္တရာယ်များ။
- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်နှင့်အတူရှိသူများ ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ကိုင်နေပြီး လိုအပ်လျှင် ခေါ်ပါ။
- ကလေးများနှင့် အားနည်းသူများကို ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးနှင့်အတူ ထားပါ။

4. အဖြေရှာရန်သာဆိုပြီး လူအုပ်ကြီးများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများဆီသို့ အလျင်စလို မသွားပါနှင့်။
5. တကယ်ဖြစ်ခဲ့သည်ကို သိရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရင်းအမြစ်များစွာကို သုံးပါ။
အကျပ်အတည်းအတွင်း ကောလာဟလများနှင့် အတုအယောင်သတင်းများ ရှိလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားပါ။

ယေရှုထံမှ စတင်ပါ

အကျပ်အတည်းတစ်ခုက ကျမ်းစာပရောဖက်ပြုချက်ကို အရေးတကြီးဖြစ်သည်ဟု ထင်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အချိန်ဇယားတစ်ခုကို ဖြေရှင်းခြင်းထက် ကယ်တင်ခြင်းခံရခြင်းက ပိုအရေးကြီးပါသည်။ ဧဝံဂေလိတရားသည် ယေရှုခရစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များအတွက် အသေခံ၍ သိခိုင်းတွင် မြှုပ်နှံခြင်း ခံပြီး ပြန်လည်ထမြောက်တော်မူသည် (ကောရိန္တုပထမ 15:3-4) ဟူသော သတင်းကောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကယ်တင်ခြင်းခံရခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ ဆုကျေးဇူး ဖြစ်ပြီး ကောင်းမှုအကျင့်များဖြင့် ရထိုက်သည်မဟုတ်ပါ (ဧဖက် 2:8-9)။ ရောမ 10:13 က “အကြောင်းမူကား သခင်ဘုရား၏ နာမတော်ကို ပဌနာပြုသောသူမည်သည်ကား ကယ်တင်ခြင်းကို ခံရလိမ့်မည်” ဟု ဆိုပါသည်။

ဘာဆုတောင်းရမည်ကို မသိလျှင် ဘုရားသခင်ကို ရိုးသားစွာ ပြောပါ။ သင့်အပြစ်နှင့် ကယ်တင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ဝန်ခံပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်ကောင်းမြတ်မှုထက် ယေရှုခရစ် - ကိုယ်တော်၏ သေခြင်းနှင့် သေခြင်းမှ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းကို ကိုးစားပါ။ ထို့နောက် ယောဟန်ဇဝံဂေလိကျမ်းကို စတင်ဖတ်ပါ။

အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ရေး ဦးစားပေးအချက်များနှင့် အရေးပေါ်စီမံကိန်း

1. လုံခြုံရေးနှင့် ခိုလှုံရာ

ချက်ချင်းအန္တရာယ်မှ ထွက်ပါ။ အန္တရာယ်နှင့် သင့်တော်သည့် ဖွဲ့စည်းပုံအရ လုံခြုံသော နေရာကို ရွေးပါ။ တရားဝင် ရွှေ့ပြောင်းရန် သို့မဟုတ် ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်များ ရှိလျှင် လိုက်နာပါ။

2. သန့်ရှင်းသော ရေ

ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုလင်းထည့်ရေကို သုံးပါ။ ရေတွင် ပိုးမွှားပါနိုင်လျှင် ရေကို ပြုတ်ခြင်းက အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါသည် - ကြည်လင်သောရေကို ဆူပွက်အောင် 1 မိနစ်ပြုတ်ပါ။ ပေ 6,500 အထက်တွင်ဆိုလျှင် 3 မိနစ်ပြုတ်ပါ။ အေးလာစေပြီး သန့်ရှင်းသော အဖုံးပါပုံးတွင် သိမ်းပါ။

သတိပေးချက်။ လောင်စာဆီ၊ အဆိပ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ပါသော အရာများ ညစ်ညမ်းနေသည့်ရေကို ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သာမန်ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် လုံခြုံစေ၍ မရပါ။

3. ဆေးနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုမှု

မရှိမဖြစ်ဆေးများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာပစ္စည်းများ၊ ရေးထားသော ဆေးစာရင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုများနှင့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်များကို အတူထားပါ။ ပြင်းထန်သော သွေးထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ ပြင်းထန်သော မီးလောင်ဒဏ်ရာ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကြီးမားသော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းတို့အတွက် ရနိုင်လျှင် ကျွမ်းကျင်သော အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပါသည်။

4. သန့်ရှင်းရေး

သောက်ရန်နှင့် အစားအစာအတွက် ဘေးကင်းသောရေကို သုံးပါ။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။ လူ့စွန့်ပစ်ပစ္စည်းကို ရေနှင့် အစားအစာမှ ဝေးဝေးထားပါ။ ပုံမှန်စွန့်ပစ်စနစ်များ မအောင်မြင်လျှင် အမှိုက်အိတ်များနှင့် ချည်နှောင်ကြိုးများကို သုံးပြီး ရနိုင်လျှင် ဒေသန္တရ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

5. အစားအစာ

ရေခဲသေတ္တာ အလုပ်လုပ်မလုပ် မသေချာလျှင် ကြာရှည်သိမ်းနိုင်သော အစားအစာကို ဦးစွာသုံးပါ။ လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်စဉ် ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေခဲခန်းတံခါးများကို တတ်နိုင်သမျှ ပိတ်ထားပါ။ အစားအစာ ဘေးကင်းမှု သံသယရှိလျှင် ပြင်းထန်သောရောဂါကို စွန့်စားမည့်အစား စွန့်ပစ်ပါ။

6. လျှပ်စစ်နှင့် မီးဘေးကင်းရေး

ဓာတ်မီးများ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီမီးများကို သုံးပါ။ ဂျင်နရေတာများ၊ မီးကင်ဖိုများ သို့မဟုတ် လောင်စာမီးသုံး စခန်းချပ်စည်းများကို အိမ်၊ ဝိုဒေါင် သို့မဟုတ် ပိတ်ထားသော နေရာတွင် ဘယ်တော့မှ မမီးမွှေးပါနှင့်။ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်သည် သတိမပေးဘဲ သေစေနိုင်ပါသည်။

7. ဆက်သွယ်ရေး

ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘက်ထရီသုံး သို့မဟုတ် လက်လှည့်ရေဒီယိုတစ်လုံး ထားပါ။ အရေးကြီးသော ဖုန်းနံပါတ်များနှင့် တွေ့ဆုံရန်နေရာများကို စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးထားပါ။ ဖုန်းလျှပ်စစ်ကို ချွေတာပြီး ကွန်ရက်များ ပြည့်ကျပ်နေလျှင် စာတိုပေးပို့ပါ။

၈. အားနည်းသူများ

ကလေးငယ်များ၊ ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ လှုပ်ရှားရန် အခက်အခဲရှိသူများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကိရိယာများ၊ အာရုံခံစားမှုလိုအပ်ချက်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် တိကျသော အစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ။ အခြားသူတစ်ဦးက စစ်ဆေးပြီးပြီဟု ဘယ်တော့မှ မယူဆပါနှင့်။

ဘေးကင်းသောရေကို မည်သို့ရှာပြီး သိမ်းဆည်းရမလဲ။

ပိုးမွှားနှင့် ဓာတုပစ္စည်းတို့သည် မတူသော ပြဿနာများ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများကို သတ်ရာတွင် ပြုတ်ခြင်းက ကောင်းမွန်သော်လည်း ထိခိုက်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ညစ်ညမ်းမှုကို မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။ ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည် ညစ်ညမ်းမှု သံသယရှိလျှင် အခြားဘေးကင်းသော ရေရင်းမြစ်ကို သုံးပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

ကြိုတင်သိမ်းဆည်းရန် CDC က လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ရေ ၁ ဂါလံကို အနည်းဆုံး ၃ ရက်စာ အကြိုပြုပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် ပိုများရန်၊ ဖျားနာခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ အပူနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအတွက် ထပ်ဆောင်းလိုအပ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဤအရာများကို မလုပ်ပါနှင့်

- ကြည်နေသည်ဟု မြင်ရုံနှင့် သံသယရှိဖွယ်ရေကို မသောက်ပါနှင့်။
- ဂျင်နရေတာ၊ မီးသွေးမီးကင်ဖိုနှင့် လောင်စာမီးသုံးဖိုကို အိမ်တွင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။
- ရေခဲသေတ္တာ မလည်ပတ်တော့၍ မဘေးကင်းတော့သည့် အစားအစာကို မစားပါနှင့်။
- ထုတ်ကုန်ညွှန်ကြားချက်တွင် တိတိကျကျ မပြောသရွေ့ သန့်ရှင်းရေးဓာတုပစ္စည်းများကို အတူမရောပါနှင့်။
- သင်၏ တိကျသောတည်နေရာ၊ စကားဝှက်များ၊ တန်ဖိုးရှိ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အားနည်းသူများ၏ အချက်အလက်များကို လူသိရှင်ကြား မတင်ပါနှင့်။
- ကျွမ်းကျင်သော စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အာဏာပိုင် လမ်းညွှန်မှု ရနိုင်လျှင် အမည်မသိ လူမှုကွန်ရက်ပိုစ်များကို အခြေခံ၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချပါနှင့်။
- ကြောက်ရွံ့မှုက သင့်ကို မိမိကိုယ်ကို ခရစ်တော်ဟု ကြွေးကြော်သူ တစ်ဦးဦးနောက် လိုက်စေခွင့် မပေးပါနှင့်။ ဝိညာဉ်ရေးအရ ပြောဆိုချက်များကို ကျမ်းစာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါ။

ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးကာလအတွင်း ကျမ်းစာ၏ သတိပေးချက်

ဤဝက်ဘ်ဆိုက်အသုံးပြုသော အနာဂတ်ဆိုင်ရာ ခရစ်ယာန်နားလည်မှုအရ ဗျာဒိတ်ကျမ်းသည် သားရဲ၊ မုသားပရောဖက်၊ လှည့်ဖြားမှု၊ ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် အမှတ်အသားအကြောင်း သတိပေးသည် (ဗျာဒိတ် 13-14)။ ကျမ်းစာ၏ သတိပေးချက်သည် ဝိညာဉ်ရေးသစွာစောင့်သိမှုအကြောင်း ဖြစ်သည် - ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကျမ်းစာနိမိတ်များ မပါဘဲ နည်းပညာအသစ်၊ ငွေပေးချေမှုစနစ်၊ မှတ်ပုံတင်၊ ကာကွယ်ဆေးသို့မဟုတ် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်တိုင်းကို ထိုအမှတ်အသားဟု တံဆိပ်ကပ်ရန် အကြောင်းမဟုတ်ပါ။

ယေရှုအပေါ်သစ္စာရှိစွာ ရှိနေပါ။ ဗျာဒိတ် 13:7-18 နှင့် ဗျာဒိတ် 14:9-12 ကို ကိုယ်တိုင်ဖတ်ပါ။ သားရဲသို့မဟုတ် သူရုပ်တုကို မကိုးကွယ်ပါနှင့်။ ထိုနေရာတွင် ဖော်ပြထားသော အမှတ်အသားကို မခံယူပါနှင့်။

အော့ဖ်လိုင်း စာကြည့်တိုက်တစ်ခု တည်ဆောက်ပါ

အင်တာနက်မရှိဘဲ လက်လှမ်းမီသောနေရာတွင် ဤအရာများကို ထားပါ။

- ပုံနှိပ်ကျမ်းစာတစ်အုပ်။
- Millions Missing? ၏ အဓိကလမ်းညွှန်။
- ဤအရေးပေါ်လမ်းညွှန်။
- ဆေးစာရင်း၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်များ၊ အရေးကြီးသော လိပ်စာများနှင့် မိသားစုတွေ့ဆုံရေးအစီအစဉ်များ၏ စာရွက်မိတ္တူများ။
- USB ဒရိုက် သို့မဟုတ် စက်တစ်ခုထက်ပိုသည့်နေရာတွင် အော့ဖ်လိုင်းမိတ္တူများ။

အရေးပေါ် PDF အဓိက ကျမ်းစာလမ်းညွှန် PDF

ဤလမ်းညွှန်က ပြောနိုင်သည်များနှင့် မပြောနိုင်သည်များ

ဤဝက်ဘ်ဆိုက်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးကာလမတိုင်မီ ချီယူခြင်းဖြစ်မည်ဟူသော ခရစ်ယာန်နားလည်မှုကို တင်ပြသော်လည်း ချီယူခြင်း၏ ရက်စွဲကို မသတ်မှတ်ပါ။ အကျပ်အတည်းတိုင်းသည် ဗျာဒိတ်ကျမ်း၏ ပြည့်စုံမှုဟုလည်း မဆိုပါ။ ဖြစ်ရပ်များကို ဂရုတစိုက် စစ်ဆေးပါ။ ကျမ်းစာဆိုင်ရာ ပြောဆိုချက်များအတွက် ကျမ်းစာသည် အာဏာဖြစ်ပါသည်။ နည်းပညာဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ရနိုင်လျှင် အရေးပေါ်အေဂျင်စီများနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများက လမ်းညွှန်သင့်ပါသည်။

အရေးပေါ်လမ်းညွှန်ချက်ကို အမေရိကန် CDC နှင့် FEMA/Ready.gov စီမံကိန်းလမ်းညွှန်ချက်များမှ အကျဉ်းချုပ်ထားပါသည်။ နည်းပညာဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ရနိုင်လျှင် လက်ရှိ ဒေသန္တရ အာဏာပိုင်များ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

Millions Missing? ပင်မစာမျက်နှာသို့ ပြန်သွားပါ

ကူးယူရန် အခမဲ့ • ပရင့်ထုတ်ရန် အခမဲ့ • မျှဝေရန် အခမဲ့ • ကိုးကားချက် မလိုပါ

MillionsMissingGuide.org

English · Español · Português · Français · العربية · हिन्दी · Русский · Deutsch · বাংলা · Bahasa
Indonesia · 简体中文 · Kiswahili · Filipino · فارسی · Українська · اردو · 한국어 · Tiếng Việt ·
Türkçe · తెలుగు · தமிழ் · Italiano · Polski · Română · ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ · മലയാളം · मराठी · ਪੰਜਾਬੀ · 日本
語 · ไทย · Hausa · ગુજરાતી · ಕನ್ನಡ · नेपाली · Bahasa Melayu · Yorùbá · isiZulu · Nederlands ·
תענית · Ελληνικά · Čeština · Svenska · Magyar · پښتو · ଓଡ଼ିଆ · Igbo · Cebuano · རྩཱེ་