do 1 thing

Do 1 Thing ၏ အလုပ်တာဝန်သည် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ စီးပွားလုပ်ငန်း များ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း တို့အား ဘေးဒဏ်အားလုံးအတွက်ပြင်ဆင်ရန် နှင့် ဘေးဒဏ် ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် စွမ်းဆောင်ပေးသည်။

<u>ပန်းတိုင်</u> - အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လက်ခံရရှိသည့် အကြောင်းအချက်အလက် အပေါ် သင့်အိမ်ထောင်စုရှိ လူတိုင်း က လက်ခံရရှိကြောင်း ၊ နားလည်ကြောင်း နှင့် ၄င်းအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း ကို သေချာစေပါ။

အလုပ်ခွင် ၊ ကျောင်း နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း

သဘာဝဘေးဒဏ်သည် အချိန်မရွေး တိုက်ခတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အိမ်မှအဝေးသို့ ရောက်နေလျှင် မည်သည့်နေရာတွင် လုံခြုံသော ခိုလှုံရာနေရာ ကို ရှာရမည် ကို သင် သိပါသလား။ သင့် ကလေး၏ ကျောင်း သို့မဟုတ် သင့် အလုပ်ခွင် အတွက် မည်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိသည်ကို သင် သိပါသလား ။ သင့်အပေါ်မှီခိုနေရသော လူများသည် အကယ်၍ သင် သူတို့ ထံမရောက်နိုင်လျှင် ဘာလုပ်ရမည် ကို သိပါသလား ။ သဘာဝဘေးဒဏ် တစ်ခု တွင် သင် နှင့် သင့် ချစ်ခင်ရသူများ က မည်သည့်နေရာတွင် ရောက်ရောက် မည်ကဲ့သို့လုံခြုံရန် လုပ်ရမည်ကို သိရှိထားပါ ။

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရန် အောက်ပါ အရာများ ထဲမှ တစ်ခု ကို ဤလတွင် လုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါ -

☐ **သင့် အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်း အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အသင့်ရှိနေကြောင်း သေချာစေပါ။**

သင် အလုပ်လုပ်သည့် အဆောက်အဦးအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်များ အကြောင်း ကို သင့် အလုပ်ရှင် နှင့် ပြောဆိုပါ။ သင့် ကလေးကျောင်း ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး နှင့် သင် နှင့် သင့်မိသားစုဝင်များ ပုံမှန် အချိန်ဖြုန်းသည့်နေရာများ ၏အုပ်ချုပ်ရေးမှူး တို့နှင့်လည်း အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်များ အကြောင်း ကို ပြောဆိုပါ။

အလုပ်ခွင် နှင့် ကျောင်း တွင် လုံခြုံအောင် လုပ်မည့် နည်းလမ်းများ -

- ထွက်ခွာမည့်လမ်းကြောင်းများ နှင့် တော်နေတိုးလေမုန်တိုင်းခိုလှုံရာနေရာများ သည် မြေပုံပေါ်တွင် မှတ်သားထားပြီး အဆောက်အဦးတွင် ချိတ်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေ လေ့ကျင့်သင်တန်းများ နှင့် အစမ်းလေ့ကျင့်မှုများ ကို လုပ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။
- အဆောက်အဦးအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ် တစ်ခုကို ကူညီလုပ်ပေးပါ။
- မီးငြိမ်းသတ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ နှင့် နှလုံးကိုပြန်ခုန်အောင်လုပ်သည့်စက်ကိရိယာ (AEDs) တို့ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိကြောင်း သိရှိထားပါ။

"အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြန့်ဖြူးပစ္စည်းများ" အချက်အလက် စာချုပ်တွင် အလုပ်ခွင် နှင့် ကျောင်း အတွက် အရေးပေါ် အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များ ပြုလုပ်ရန် အကြောင်း ပိုမိုသည့်အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။

☐ သင့်အပေါ်တွင် မှီခိုနေရသည့် လူများ (ကော်လိပ်ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ၊ သက်ကြီးမိဘများ ၊ စသည်တို့) အား အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များကို ပေးထားပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသောလူများအတွက် နှင့် မိမိတို့လုပ်ထားရန် မစဉ်းစားသည့်လူများအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ လက်စွဲ-အိတ်များ ကို အတူတကွ ထည့်ပေးထားပါ။ လက်စွဲ-အိတ် ထဲတွင် ဘာရှိသည်ကို သူတို့အား ပြထားပါ ၊ သဘာဝဘေးဒဏ်များ အကြောင်း ကို သူတို့အား ပြောပြပါ။

လက်စွဲ-အိတ် သည် သူတို့၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များ နှင့် ကိုက်ညီအောင် သေချာစေပါ။ ဥပမာ - အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဆရာဝန်ညွှန်းဆေးဝါး ကို သောက်ရလျှင် ၊ ဆေးဝါးများ နှင့် ဆေးခွက်ချိန်ဆေးညွှန်းများ စာရင်းတစ်ခု ကို ထည့်သွင်းထားပါ။ ကော်လိပ်ကျောင်းသား တစ်ဦးအတွက် ၊ လက်စွဲ-အိတ်သည် သူတို့ ရရှိနိုင်သည့် နေရာတွင် လုံလောက်သည့် သေးငယ်သည့်အရွယ်အစား ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။

<u>ကော်လိပ်ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ</u>
အကယ်၍ သဘာဝဘေးဒဏ် ဖြစ်ပွားလျှင် သင် မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်နေမည့်အကြောင်း ကို သင့် ကော်လိပ်ကျောင်းသားကျောင်းသူ အား ပြောပြထားပါ။ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း လက်ကိုင်ဖုံးများ သည် အလုပ်မလုပ်နိုင်သည် ကို သူတို့နားလည်ကြောင်း သေချာစေပါ။ သင် သို့မဟုတ် ကော်လိပ်ကျောင်း အနီးတွင် မနေသည့် အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူ တစ်ဦး ကို ရွေးချယ်ထားပါ။ အကယ်၍ သဘာဝဘေးဒဏ် အတွင်း သူတို့ကသင့်အား မဆက်သွယ်နိုင်လျှင် ၊ သင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ က ထိုဆက်သွယ်ရမည့်သူ ကို ခေါ်ရန် စီစဉ်ထားပါ။

ကျောင်း၏ သဘာဝဘေးဒဏ် အစီအစဉ်များ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အကြောင်း ရှာဖွေရန် သင့်ကော်လိပ်ကျောင်း ၏ ကွန်ရက် သို့ သွားရောက်ပါ။ ကော်လိပ် ကျောင်း အချို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တွင် သင် ဖုံးခေါ်ရန် ဖုံးနံပါတ် တစ်ခု ကို ပေးပါလိမ့်မည်။ ကွန်ရက်ပေါ်တွင် သင် ဖုံးနံပါတ် ကို ရှာမတွေ့လျှင် ၊ အုပ်ချုပ်ရေးရုံး ကို ဖုံးခေါ်ပြီး မေးမြန်းပါ။ နံပါတ် ကို သင်၏ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်စာရင်း တွင် ထည့်သွင်းပါ။ ကျောင်းတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ရှိလျှင် သင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ က သင့်အား ဖုံးခေါ်ရန် သိရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ ၎င်းပြင် ၊ သင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူ သည် ကျောင်းရှိ အရေးပေါ်အခြေအနေ အကြောင်းကြားခြင်း စနစ် တစ်ခုခု အတွက် မှတ်ပုံတင်ထားကြောင်း သေချာစေပါ။

<u>အာမခံ</u>
ကျောင်းသားကျောင်းသားများ က ကျောင်းတွင်ရှိနေစဉ် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများသည် သင့်အာမခံတွင် အကြုံးဝင်ကြောင်း သိရှိရန် သင့်အာမခံကိုယ်စားလှယ် အား ပြောဆိုပါ။ သင် သည် ငှါးရမ်းသူအာခံ အပိုတစ်ခု ကို ဝယ်ထားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် ကျောင်းတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူ များကအာမခံအကြုံးဝင် သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကို ရရန် သင့် ကျန်းမာရေး အာမခံ နှင့် လည်း စိစစ်ပါ။

☐ သဘာဝဘေးဒဏ် တွင် သင့် အသိုင်းအဝိုင်း ရှိ အခြားသူများ မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်လိမ်မည် ကို သိရှိထားပါ။

သင့် ဒေသဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် သင် ဒေသဆိုင်ရာ ရဲ နှင့် မီးသတ် ဌာန အား ဆက်သွယ်ပါ ၊ သင့် ကျောင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင် အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေ အစီအစဉ်များ ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် သူတို့အား မေးမြန်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် သင်စီစဉ်ထားခြင်းတို့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်ချက် တို့အားအချိန်ကျရောက်သည့်အခါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ - ကျောင်းသားကျောင်းသူ များအား သီးခြားနေရာတစ်ခုတွင် ထားရှိပြီး မိဘများကလာရောက်ခေါ်ယူရန် စောင်းဆိုင်းစေသည့် သင့်ကျောင်းကစီစဉ်ထားသည် ၊ ၎င်းနေရာသည် လုံခြုံသောနေရာဖြစ်ကြောင်း ကို ရဲ နှင့် မီးသတ် က သဘောတူကြောင်း သေချာစေပါ ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၎င်းနေရာ သို့ မိဘများ ကို ဝင်ထွက်ခွင့် ရှိလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

ရေလွှမ်းမိုးခြင်း ၊ ဟာရီကိန်းလေမုန်တိုင်း သို့မဟုတ် အခြား သဘာဝဘေးဒဏ်များ အတွက် ထွက်ခွာရန် လမ်းကြောင်း များ ကို သင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပုံဖော် ထားပြီးကြောင်း ရှာဖွေပါ။ သင့် အစီအစဉ်များ တွင် ၎င်းအချက်အလက်များ ကို ထည့်သွင်းပါ။ အစီအစဉ်များ အပေါ် သင့် အဆောက်အဦးရှိ အခြားသူများ ထံမှ အကြံဉာဏ် ကို တောင်းခံပါ။ မသန်မစွမ်းသူများ ကိုထည့်သွင်းရန် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။ သင် တည်ဆောက်ထားသည့် အစီအစဉ်များသည် လူတိုင်း အတွက် အလုပ်ဖြစ်လိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။