

ကမ်းခြေ၊ မြစ်များနှင့် တောင်များတွင် မတော်တဆမှုများ၊ စက်ဘီးမတော်တဆမှုများကို သတိထားပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ် လူအများအပြားသည် ကမ်းခြေ၊ မြစ်များနှင့် တောင်များတွင် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

သင့်လျော်သောအသိပညာနှင့် အစီအစဉ်မရှိဘဲ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် မတော်တဆမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့် ကမ်းခြေ၊ မြစ် သို့မဟုတ် တောင်များတွင် ကစားသည့်အခါ အောက်ပါတို့ကို သေချာဂရုပြုပါ။

◆ရေနစ်ခြင်းသတိထားပါ။ ~ကမ်းခြေ သို့မဟုတ် မြစ်အတွင်း ရေကစားသည့်အခါ သတိထားပါ။

- နေမကောင်းရင် ရေမကူးပါနဲ့။
- အရက်သောက်ပြီး ရေမကူးပါနဲ့။
- ကမ်းခြေ ဒါမှမဟုတ် မြစ်ထဲမှာ ကစားတဲ့အခါ အသက်ကယ်အင်္ကျီ အမြဲဝတ်ပါ။
- ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများ ညွှန်ပြထားသော ဆိုင်းဘုတ်များကို စစ်ဆေးပြီး ထိုနေရာများတွင် ရေကစားခြင်း သို့မဟုတ် ရေကူးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရေသည် ရုတ်တရက် နက်သည် သို့မဟုတ် အပူချိန်ကျဆင်းနိုင်သောကြောင့် သမုဒ္ဒရာအတွင်း သတိထားပါ။
- မြစ်ချောင်းများအတွင်း ရေများ လျင်မြန်စွာ သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် နက်သွားသည့် နေရာများစွာရှိသောကြောင့် သတိထားပါ။
 - ရာသီဥတုကောင်းမွန်ချိန်၌ပင် ဂျပန်မြစ်များသည် ထုထည်ရုတ်တရက်တိုးလာနိုင်သောကြောင့် သတိထားပါ။
 - မြစ်ချောင်းများ ပမာဏတိုးလာနိုင်သဖြင့် မိုးကြိုးပစ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် မှောင်လာသည့်အခါ သတိထားပါ။
 - သမုဒ္ဒရာ သို့မဟုတ် မြစ်များတွင် ကစားခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုးရွားသောရာသီဥတုတွင် ငါးဖမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 - သမုဒ္ဒရာများနှင့် မြစ်များ၏ အောက်ခြေများသည် အလွန်ချောသောကြောင့် သတိထားပါ။
 - ငါးဖမ်းသည့်အခါတွင် သမုဒ္ဒရာနက်ပိုင်း သို့မဟုတ် မြစ်များအတွင်းသို့ ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသဖြင့် သတိထားပါ။

◆တောင်တက်မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း။ ~တောင်တက်ခြင်းသတိထားချက်များ~

- မင်းရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ အခြေအနေကို သုံးသပ်ပြီး မင်းအတွက် သိပ်ခက်ခဲတဲ့ တောင်ကို ရွေးပါ။
- တောင်တက်လမ်းကြောင်းနှင့် ခရီးစဉ်ကို ကောင်းစွာကြိုတင်စီစဉ်ပါ။
- သင်၏တောင်တက်ခရီးစဉ်အကြောင်း မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား အသိပေးပါ။
- တောင်တက်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအစားအစာ၊ ရေ၊ ဆဲလ်ဖုန်း/စမတ်ဖုန်းတစ်လုံးနှင့် အားပြန်သွင်းနိုင်သော ဘက်ထရီများ ယူဆောင်လာပါ။
- ရာသီဥတုနှင့် အပူချိန်ပြောင်းလဲမှုအတွက် အနွေးထည်ကို ပြင်ဆင်ပါ။
- အမြဲတမ်းအဖွဲ့လိုက် တောင်တက်ပြီး အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ တောင်တက်သမားတွေနဲ့ အမြဲခရီးသွားပါ။
- တောင်ပေါ်ရာသီဥတုက ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲနိုင်တာမို့ ရာသီဥတုပိုဆိုးလာရင် တောင်တက်တာကို ဖျက်သိမ်းပြီး နောက်ပြန်လှည့်ပါ။
- ပျောက်ဆုံးသွားပါက သင့်ဆဲလ်ဖုန်းရှိ ရဲ့ သို့မဟုတ် မီးသတ်ဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး အကူအညီရယူရန် 110 သို့မဟုတ် 119 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ ကယ်တင်ရန် တောင်းဆိုပြီးနောက် မလိုအပ်ဘဲ မရွေးပါနှင့်။

◆စက်ဘီးမတော်တဆဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်ပါ။ ~စက်ဘီးသတိထားရန်~

- စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး လမ်းရဲဘယ်ဘက်ခြမ်းမှာ စီးပါ။ ရင်ဘောင်တန်းမစီးပါနဲ့။ မီးပွိုင့်နာခံပါ။
- အရက်သောက်ပြီး စက်ဘီးမစီးပါနဲ့။ သင့်စမတ်ဖုန်းကို ကြည့်နေစဉ် သို့မဟုတ် နားကြပ်အသုံးပြုနေစဉ် မစီးပါနှင့်။
- သင့်စက်ဘီးပေါ်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် မစီးပါနှင့်။
- မှောင်ပြီးရင် မီးတွေကို အမြဲဖွင့်ထားပါ။ ထို့အပြင် အရှိန်လွန်စွာ မမောင်းနှင်ရန် သတိထားပါ။
- ဆိုးရွားသောရာသီဥတုတွင် စက်ဘီးစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထို့အပြင် ထီးကိုင်ဆောင်ကာ မစီးသင့်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော စက်ဘီးရပ်နားရာနေရာများတွင် သင့်စက်ဘီးကို ထားခဲ့ပါ။ တံခါးကို သေချာသော့ခတ်ထားပါ။