

|  |
| --- |
| ရေကြီးပြီးနောက် မီးပြတ်ခြင်း။ |
| ရေကြီးပြီးနောက် မီးပြတ်ခြင်း အကြောင်း |
| Burmese | မြန်မာဘာသာ  OFFICIAL |

ရေကြီးပြီးနောက် မီးပြန်ရရန် အချိန်အနည်းငယ် ကြာနိုင်သည်။ မီးပြတ်သွားပါက သင် လုပ်နိုင်သည်များအတွက် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို ဖတ်ပါ။

# **သင့်အစားအစာကို မပျက်စီးအောင်ထားရန် အကြံပြုချက်များ**

* မီးပြတ်ခြင်းကြောင့် သင့်အစားအစာ ပျက်စီးနိုင်သည်၊ အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။
* ရေခဲသေတ္တာမှ အစားအစာများကို ရေခဲခန်းသို့ ရွှေ့ပါ။
* ရေခဲအိတ် သို့မဟုတ် မပူလာစေရန် ကာကွယ်သည့် အဝတ်ကို အစားအစာထုပ်များအပေါ် အုပ်ထားခြင်းဖြင့် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ အေးအောင်ထားပါ။
* သင့်အစားအစာသည် အေးနေသေးပါက (၅°C ထက်နည်းပါက) စားသုံးနိုင်ပါသည်။
* သင့်အစာသည် မအေးတော့ပါက၊ နောက်လေးနာရီအထိ သိမ်းထားနိုင်ပြီး၊ ထို့နောက် စွန့်ပစ်ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။
* ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို ပူပူနွေးနွေးဖြစ်ချိန် လေးနာရီအတွင်း စားသုံးပါ၊ မစားနိုင်လျှင် စွန့်ပစ်ပါ။
* အစားအစာများ အေးခဲထားစဉ် မီးပြန်လာပါက အစားအစာများကို စိတ်ချလက်ချ ဆက်လက် အေးခဲထားနိုင်သည်။

# **မီးစက်သုံးရန် အကြံပြုချက်များ**

* မီးပြတ်သောအခါ မီးစက်များကို သုံးလေ့ရှိပါသည်။ အသုံးမပြုမီ ဤအကြံပြုချက်များကို ဖတ်ပါ။
* ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အိမ်ပြင်နေရာများတွင် ဓာတ်ဆီ သို့မဟုတ် ဒီဇယ်မီးစက်များကို အသုံးပြုပါ။
* ခရီးဆောင် သို့မဟုတ် ပြင်ပသုံး မီးစက်များသည် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်၊ သင့်အိမ်အတွင်း၌ မသုံးပါနှင့်။
* အရန်မီးရရန် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည့် အမြဲတမ်းမီးစက်များကို တပ်ဆင်ပါ။
* မီးစက်ကို ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထားပါ။ ဓာတ်ဆီကို အိမ်ပြင် အကာအကွယ်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းသင့်သည်။
* မီးစက်မကိုင်မီ လက်ကို ခြောက်ပါစေ။
* သင်မဖွင့်မီ လျှပ်စစ်ကြိုး သို့မဟုတ် အခြားတပ်ဆင်မှုများ မပျက်စီးကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
* ဆီပြန်မဖြည့်မီ မီးစက်ကိုပိတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ပူနေသော အင်ဂျင်ပေါ်သို့ ဆီ ဖိတ်စင်ပါက မီးလောင်နိုင်ပါသည်။
* အကြမ်းခံသော ကြားဆက်ကြိုးကို အသုံးပြု၍ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မီးစက်တွင် တပ်ဆင်ပါ။
* မီးစက်အား နံရံပလပ်ပေါက်တွင် ပလပ်ခေါင်းထိုးခြင်းဖြင့် အိမ်လျှပ်စစ်ကြိုးများကို မီးရရန် မလုပ်ပါနှင့်။

# **အကူအညီရယူရန်**

* ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီးကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာအကြောင်းများအတွက် Energy Safe Victoria ၉၂၀၃ ၉၇၀၀ သို့ ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် [www.esv.vic.gov.au](http://www.esv.vic.gov.au) တွင် ဖတ်ရှုပါ။
* ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုကို သတင်းပို့ရန် ၁၃၂ ၇၇၁ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ဤကြေညာချက်ကို နားလည်ရန် လွယ်ကူသောပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။