သတင်းအချက်အလက်များ

▼Center for Multilingual Multicultural Education and Research

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/

▼Google Crisis Response

http://www.google.com/intl/en/crisisresponse/japanquake2011.html#resources

▼東京電力 (TEPCO) http://www.tepco.co.jp/en/index-e.html

▼停電エリア時間検索 http://inferno.soutan.net/power/search

▼NHK ラジオ

(英語) http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/index.html

(16 言語) http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/16lang.html

▼The Japan Times http://www.japantimes.co.jp/news/tohoku-kanto-earthquake-news.html

▼NPO 多文化共生マネージャー全国協議会 http://eqinfojp.net/

▼地震発生時緊急マニュアル(東京外国語大学) http://nip0.wordpress.com/

▼FM わいわい(被災外国人向け) http://www.tcc117.org/fmyy/index.php

အဏုမြူဓါတ်အားပေးစက်ရုံနှင့်ပတ်သက်၍..

ဧပြီလ၊ ၁၁ရက်နေ့တွင် ဂျပန်အစိုးရက ဏရူးကလီးယားဓါတ်ရောင်ခြည်သင့်နိုင်သောစက်ကွင်းအန္တရာယ်မှ ရှောင်ပုန်းရန်ဒေသများကိုထပ်မံကြေငြာခဲ့သည်။ အမှတ်(၁) ဖူကုရှိမ အဏုမြူလျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံမှ အကွာအဝေးပေါ်မူတည်ပြီး အရေးဒေါ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များမှာ မတူညီကြပါ။ ၎င်းအချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

■၂၀ကီလိုမီတာစက်ကွင်းအတွင်း ဒေသများ

Hinan Shiji/ ချက်ချင်းထွက်ခွါရှောင်တိမ်းရန်။

■၂၀ကီလိုမီတာမှ ၃၀ကီလိုမီတာစက်ကွင်းအတွင်းဖြစ်ပြီး အဏုမြူဓါတ်ရောင်ခြည်ပမာဏများသော ဒေသများ

Keikakuteki Hinankkuiki/ ၁ လအတောအတွင်းမှာထွက်ခွါရှောင်တိမ်းနိုင်ရန်။

၎င်းဒေသများမှာ ဖူကုရှိမခရိုင် Katsuraomura,Namiemachi,Iidatemura နှင့် Kawamatamachi,Minamisomashi ဒေသတို့၏တစိတ်တပိုင်း။

■အထက်ပါဒေသများမှအပ ၂၀ကီလိုမီတာမှ ၃၀ကီလိုမီတာစက်ကွင်းအတွင်းရှိ ဒေသများ

Kinkyuji Hinanjunbi Kuiki/ချက်ချင်းထွက်ခွါရှောင်တိမ်းရန်မဟုတ်သော်လည်း အန္တရာယ်ကြရောက်ချိန်တွင် ထွက်ခွါရှောင်တိမ်းနိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန်။

＊原発までの距離を示した地図 အဏုမြူလျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံမှ အကွာအဝေးဖေါ်ပြမြေပုံ

http://maps.google.co.jp/maps/ms?ie=UTF8&hl=ja&brcurrent=3,0x0:0x0,0&msa=0&msid=21738048646312239 8257.00049e44fc78c64c2b769&ll=37.433431,141.031494&spn=0.953057,1.859436&z=9

＊参考記事／日本経済新聞 အသေးစိတ်အချက်အလက်/Yomiuri သတင်းစာ

http://www.nikkei.com/news/headline/article/g=96958A9C93819481E3E3E2E0828DE3E3E2E6E0E2E3E39F9FEAE 2E2E2

(ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများ၏အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန်)အောက်ပါအချက်များကိုသတိပြုသင့်ပါသည်။သို့သော်ယင်းအဏုမြူလျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးစက်ရုံမှ အကွာအဝေးအားဖြင့်ဝေးလျှင်ဝေးသလောက်ရေဒီယိုသတ္တိကြွမှု နည်းပါးကြောင်းသိရပါသည်။ ကန်းတိုး(Kanto)ဒေသများတွင်ရေဒီယိုသတ္တိကြွလှိုင်းများတိုင်းတာတွေ့ရှိရသော်လည်း၊ပမာဏနည်းပါပြီး၊ရောဂါအန္တရယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်သည့် အတိုင်းအတာ မဟုတ်ကြောင်းသိရပါသည်။

ရေဒီယိုသတ္တိကြွ ပစ္စည်းများ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ....(Yomiuri Shinbunသတင်းစာ မှ)

(၁) ရေဒီယို သတ္တိကြွ လှိုင်းနှင့် တိုက်ရိုက် မထိတွေ့စေရန်

(၂) ရေဒီယို သတ္တိကြွ နေရာမှ ရှောင်တိမ်းရန်

(၃) ရေဒီယိုသတ္တိကြွလှိုင်းနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ချိန်ကိုလျှော့ရန် စသည့်အချက်များကိုအလေးအနက် ဆောင်ရွက်ရမည်။

Okunai Taihi လို့ ကြေငြာလျှင် .အဆောက်အဦး အတွင်းဝင်ရောက်ခိုလှုံရန်ဖြစ်ပြီး.ရေဒီယိုသတ္တိကြွ လှိုင်းများ ပျံ့ဝင်နေသော လေများ အိမ်ထဲသို့ဝင်ရောက်မလာစေရန်၊ ပြူတင်းပေါက်များ.တံခါးများကို လုံခြုံစွာ ပိတ်ရန်၊ Aircon နှင့်Fan များကိုလည်း ပိတ်ထားပါ။

အန္တရာယ်မှတိမ်းရှောင်ရန်အဆောက်အဦးအပြင်သို့ထွက်ချိန်တွင်ပါးစပ်.နှာခေါင်းမှတဆင့် ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများဝင်ရောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဒီယိုသတ္တိကြွလှိုင်းနှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နိုင်သဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ရေစိုအဝတ်ဖြင့် ပါးစပ် ၊ နှာခေါင်းတို့ကို ပိတ်၍ အပြင်ထွက်သင့်သည်။

ထို့အပြင် လေအောက်တွင်မနေမိရန် လေလမ်းကြောင်းကို သတိပြုပါ။ အပြင်မှ အဆောက်အဦးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ချိန်တွင် မိမိအဝတ်အထည်ပေါ်၌ ရေဒီယိုသတ္တိကြွဒြပ်အမှုန်များကပ်ပါလာနိုင်သဖြင့်.အထူးသတိပြုရမည်။ ၎င်း အမှုန်များ ကပ်ပါလာသော အဝတ်များကို အဆောက်အဦးအတွင်း သယ်ယူမလာပဲ အပြင်တွင်ချွတ်ပြီး ပလပ်စတစ်အိတ်အတွင်းထည့်ကာ အိတ်အဝကို ပိတ်၍အပြင်မှာထားပါ။ ထို့နောက် ချက်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆေးကြော သန့်စင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

▼ရေဒီယိုသတ္တိကြွမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စုစည်းထားသော နောက်ဆုံးသတင်း စာမျက်နှာများ(web site) များ（日本語/英語/韓国語/中国語/ポルトガル語/タイ語/ベトナム語/インドネシア語）http://eq.wide.ad.jp/index.html

▼Centerfor Multilingual Multicultural Education and Research
http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/cemmer/2011/03/post_172.html

ရေ ညစ်ငြမ်းမှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍(မတ်လ ၃၁ရက် ၂၀၁၁ခုနှစ် နောက်ဆုံးပေါ်ပြချက်)

၂၃ရက် နေ့ တွင် ရေဒီယိုသတ္တိကြွမှုအန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် (အသက် ၁ နှစ်မပြည့်သေးသော ကလေးငယ်များအား ပိုက်လိုင်းရေ တိုက်ကျွေးခြင်း မပြုရန်)ဆိုပြီး တိုကျိုမြို့နယ်မှ သတိပေးကြေငြာ ခဲ့ပေမယ့်၊ ဂျပန်နိုင်ငံ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များအသင်း မှ တသင်းစာရှင်းလင်းချက်များအရ လက်ရှိ(၃လပိုင်း၂၄ရက်)နေ့မှာတော့ (ပိုက်လိုင်းရေကို သောက်သုံးသော်လည်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်မှုဟာ ဖြစ်နိုင်ချေ အလွန်နည်းပါးကြောင်း သိရသည်။(ရေဓါတ်ချို့တဲ့မှု ရောဂါ မဖြစ်အောင် ရေဓါတ်ကိုသေချာ မှီဝဲသင့်ကြောင်း) ရေကို ပို၍ သောက်သုံးသင့်ကြောင်း ပြောကြားထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် နှင့် မိခင်နို့ကိုတိုက်ကျွေးနေသောမိခင်များ သတိပြုရန်

၁။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးနေပါက၊ အထူးသဖြင့် ထိုမခင်သည် အစားအသောက်ကို လျှော့ချခြင်းမပြုပဲမှန်သုံးစွဲ၍၊ မိခင်နို့ရေကိုလည်း အဆက်မပျက် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

၂။ နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးရန် ရေသန့်(Mineral Water) ကို သုံးစွဲပါက၊ ဆူပွက်အောင်ကျိုချက်ပြီး၊ သင့်လျှော်သော အပူချိန်ဖြင့် သုံးစွဲပါ။ ပြည်ပထုတ် ဓါတ်သတ္တုအများအပြား ပါဝင်နေသော (Mineral Water)ရေသန့်များသည် နို့စို့ကလေးငယ် နှင့် မအပ်စပ်မှုများ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသောကြောင့် ပိုက်လိုင်းရေ ကိုသုံးစွဲခြင်းက ပိုပြီးစိတ်ချရသည်။

၃။ နို့ဖျက်စာ စားနိုင်သောကလေးငယ်သည် နို့ဖျက်စာမှတဆင့် ရေဓါတ်ရယူနိုင်သောကြောင့် နို့မှုန့်တိုက်ကျွေးခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

၄။ နို့မှုန့်တမျိုးဘဲသောက်သုံးနေရတဲ့ ကလေးငယ်အတွက် တခြားရေကို ဝယ်ယူမရရှိနိုင်ပါက ပိုက်လိုင်းရေကို အသုံးပြုသင့်သည်။

▼ဂျပန်နိုင်ငံ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များအသင်း 日本小児科学会 http://www.jpeds.or.jp/tohoku-j.html

<u>မီးပျက်ရန် အခြေအနေများ</u>

ဓါတ်အား မလုံလောက်မှုကြောင့်.. မီးပျက် ၊မီးဖျတ်တောက်မှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာရှိသည်။
သို့သော် အစီအစဉ် ပြောင်းလဲမှုများရှိနိုင်သောကြောင့်..တီဗွီ သတင်းနှင့် မိမိနေရပ် ကြေငြာချက်များကို သတိပြုနားထောင်ကြရန် အသိပေးအပ်ပါသည်။

မိမိနေရပ်ဒေသသည် မည့်သည့် အုပ်စု တွင်ပါဝင်သည်ကို ဒေသဆိုင်ရာ ရပ်ကွက်ရုံး သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်း များထံ မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။ မေးပုံမေးနည်းမှာ...

(Teiden ga aru to kikimashita ga , koko wa doko no grupu desuka ? Itsu teiden ni narimasuka ?)

အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့်.........

(မီးပျက်မယ် ကြားလို့.. ဒီနေရာက ဘယ်အုပ်စုမှာ ပါလဲ ခင်ဗျာ... ဘယ်တော့ မီးပျက်မှာလဲ ခင်ဗျာ..)

ထို့အပြင် လျှပ်စစ်ချွေတာရန်လည်း လုံ့ဆော်နေသဖြင့် လျှပ်စစ်မီးကို ချွေတာရန် သတိပြုသင့်ပါသည်။

▼Tokyo-Electric Power (TEPCO) http://www.tepco.co.jp/en/index-e.html

▼(မီးပျက်မည့်ဧရိယာ အချိန် ရှာဖွေရန်)http://inferno.soutan.net/power/search

▼The Japan Times "Rolling blackouts set for nine prefectures"
http://search.japantimes.co.jp/cgi-bin/nn20110314a2.html

<u>နောက်ဆက်တွဲလျှောင်နှင့်ပတ်သက်၍</u>

နောက်ဆက်တွဲ လျှောင်လှုပ်ရန်ရှိပါသည်။ ပြိုလဲ ပျက်စီးလွယ်ပြီး အန္တရယ်ရှိသော နေရာများအနီး ချည်းကပ်ခြင်းမပြုကြရန် တသိပေးအပ်ပါသည်။