



Heatwave | ACTION PLAN

2021

Cool yourself:

အိပ်ချင်လီနသး

၁. အိတ်ထိတ်နီ
အိတ်

၂. တတိတ်အိတ်လၢ
တိတ်ကိတ်ကျိတ်

၃. ကၢတိတ်ကူတိတ်
သိးလၢအဖုံ, ဒီး
ကျိတ်သလိး

၄. လုတ်ထိတ်ချိတ်

၅. မၤစၢလီၤနီၤခိတ်
ဟူးတိတ်ဂဲၤလၢ အ
လၢဂံၢ်လၢဂံၢ်

၆. သူတိတ်ကံးညိတ်
တိတ်စိတ်

Contact numbers

သိလုတ်တိတ်ပုၤဆိ

000

ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်လၢလိတ်စိ

1300 606 024

မုၢ်အူ-ပုၤမုၢ်အူအဂ့ၢ်

1800 240 667

ကသံၣ်သရၣ်

နဘူးနတံၢ်

ပုၤလၢနဟံၣ်ခိတ်ဟံၣ်ဃၢၤလၢ

အမုၢ်ဒီးနၤ

တၢ်လဲၤတၢ်က့ၤ

အဒိ သိလုတ်ဒီးလဲ



Keep your house cool:

မၤဒိနဟံၣ်ကချိတ်အဂီၢ်

၁. အိတ်ထိတ်နီၣ်ဝံၢ်က
သုၣ်

၂. အိတ်ထိတ်ကလံၤချိတ်

၃. ဖိတ်ကိတ်ထိတ်
လၢမုၢ်ဆိခိတ်အခါ
ကးတံၢ်ဃၢ်
ပဲတြိဒီးပဲတြိဖိ

၄. ကးတံၢ်ဃၢ်
ယၢ်ဘူးသဒၢဒီး
တၢ်နီၣ်လၢမုၢ်ဆိခိတ်
အကတီၢ်

၅. မၤချိတ်လီၤက့ၤနဟံၣ် လၢမုၢ်နီၤ
- အိတ်ထိတ်ပဲတြိဖိဒီးတၢ်နီၣ်တဖၣ်

၆. ဟးဆွဲးတၢ်ဖိအိတ်လၢအမၤကိတ်
ထိတ်နဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
ဖိအိတ်တၢ်လၢအဆိလၢဂီၢ်ခိတ်ဒီး
လၢဟါခိတ်စဲးခံတစဲးန့ၣ်တက့ၢ်.

Contact numbers

ပုၤကူၣ်လိတ်တၢ်ကရၢ
အလိတ်စိ

Take a break:

ဟံးနီၣ်တၢ်အိတ်ဘူးအိတ်သါ

၁. အိတ်ဘူးတစိတ်ဖိဒ်သိး
ကမၤချိတ်လီၤနသးအဂီၢ်

၂. လဲၤဟးအိတ်သကိးန
သကိးမုၢ်တမ့ၢ်နဘူးနတံၢ်
လၢအိတ်ထိတ်ကလံၤချိတ်
လံ

၃. လဲၤဟးဆူလံၣ်ဂီၢ်ဒၢ
မုၢ်တမ့ၢ်ကျိတ်တၢ်ဆိတၢ်
ပုၤလီၢ်

Be prepared, stay aware

ကတီၢ်ဃၢ်နသး, ပၢ်သုၣ်ပၢ်သး

တတိတ်ပၢ်တၢ်ဖိသုၣ်, ပုၤသး
ပုၤဒီးဆိတ်ကိတ်ဖိလၢပုၤတုၢ်
အိတ် လၢသိလုတ်ပုၤတဂ့ၢ်

ဆဲးသွီဃၢ်နလိတ်စိအဂီၢ်ဒိ
သိးအဂီၢ်ကပွဲၤထိတ်ဒီးပၢ်အိတ်
မုၢ်ဘူးဒီးနၤသုၣ်ညါလၢက
ဘၣ်လဲၤဃုအိတ်ထိတ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်
ကျိတ်တၢ်ဃးမုၢ်အူ

(ဆိမိတ်ထိတ်ကွဲၤလုၤလိၤတဖျၢၢ်လၢ
အအိတ်အဂီၢ်လိအ့ၢ်)