

မြန်မာဘာသာ/BURMESE



“COVID-19 ကူးစက်မှုမှကာကွယ်ခြင်း”

စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာပါ။ လုံခြုံစွာနေထိုင်ပါ။

ရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုရပ်တန့်ပါ။





ကျွန်ုပ်တို့အတူတကွ ရှိနေပါတယ်

COVID-19 ကပ်ရောဂါသည် ကမ္ဘာအနှံ့ ကူးစက်ပြန့်ပွားလျက် ရှိပါသည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနီးကပ် ထိတွေ့မှု ရှိသောအခါ COVID-19 ရောဂါပိုး ပိုမို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပါဝင်သည့် အမှုန်အစက်များကို ရှူရှိုက်မိလျှင်ဖြစ်စေ (သို့) မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိလျှင်ဖြစ်စေ ရောဂါပိုးဝင်ရောက် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသော လူသုံးယောက်၌ တစ်ယောက်တွင်သာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးသည်။

နေရာတိုင်းရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ပြည်သူလူထု အသင်းအဖွဲ့များမှ ဗိုင်းရပ်စ်ပြန့်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ **ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီ** အနေဖြင့်လည်း **ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်း ကျဆင်းအောင်** ဆောင်ရွက်သည့် **လုပ်ငန်းစဉ်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့်** **ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်း လျော့နည်းအောင်** ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် **သင့်နှင့်သင့်မိသားစုဝင်များ** အပါအဝင် **သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အခြားသောသူများ**ကိုပါ **ကာကွယ်နိုင်စေရန်** လိုအပ်သော သတင်း အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မျှဝေပေးထားသည်။

သင်၏နေ့စဉ်ဘဝတွင် အောက်ဖော်ပြပါ **စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန်** အရေးကြီးသည်။ **ဤလက်ကမ်းစာစောင်အား မျှဝေခြင်းဖြင့်** အခြားသော သူများကိုလည်း အလားတူ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ပြောပြပေးပါ။

အိမ်အပြင်သို့ထွက်သည့်အခါတိုင်း ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (Mask) တပ်ဆင်ပါ။



Maskကို သင်၏အိမ်မှ အပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါတိုင်း အမြဲတပ်ဆင်ပါ။ အထူးသဖြင့် လူ ၆ ယောက်နှင့်အထက် ရှိသောလူစုထဲ သင်ရောက်ရှိနေပါက မည်သည့်နေရာတွင်ပင် ဖြစ်စေကာမူ Mask တပ်ဆင်ပါ။

သင်၏ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်အား လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်နိုင်စေရန် Mask တပ်ဆင်ပါ။

သင်၏ Maskအား ပြန်လည်၍ အသုံးပြုမည်ဆိုပါက အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သီးခြားခွဲ၍ ချက်ချင်း လျှော်ဖွပ်ပါ။ သင်၏ Maskအား သန့်ရှင်းသော နေရာတွင် အမြဲထားပါ။

သင်၏ Maskအား အခြားမည်သူနှင့်မှ မျှဝေမသုံးရ။

အပြင်ထွက်လျှင် Mask အမြဲတပ်ပါ။ Mask တပ်ဆင်ထားသော်ငြားလည်း သင်၏ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့အား မလိုအပ်ဘဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

မကြာခဏ လက်ဆေးပါ

ဆပ်ပြာနှင့်ရေကို အသုံးပြု၍လက်များကို စနစ်တကျ မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။ အထူးသဖြင့် အပြင်မှ အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် လက်များကို ချက်ချင်းဆေးကြောပါ။

အစာမစားမီလက်များကို အမြဲ သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။





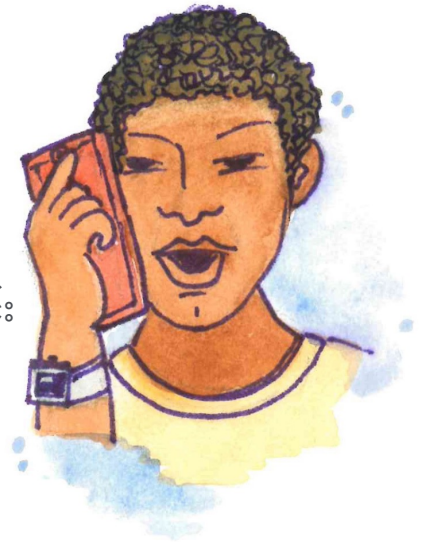
နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် ခပ်ခွဲခွဲနေထိုင်ပါ

သင်အပြင်ဘက်သို့ ထွက်သည့်အခါ၊
ဈေးဝယ်သည့်အခါ၊ ဆိုင်ထိုင် စားသည့်အခါ၊
ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်သည့်အခါ သင်နှင့်
အခြားလူများအကြား အကွာအဝေးသည်
အနည်းဆုံး ၂ မီတာ (၆ ပေ) ရှိရမည်။

အပြင်ထွက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ လူအုပ်စုထဲတွင် ရှိနေလျှင်ဖြစ်စေ အမြဲ Mask တပ်ပါ။

တယ်လီဖုန်းမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ပါ

ရောဂါကူးစက်မှုနှုန်း မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ လော့ခ်ဒေါင်း
(Lockdown) (သို့) အသွားအလာ ကန့်သတ်ချက်များ
ရှိနေသော်လည်း တယ်လီဖုန်းအပြင် အခြားသော
နည်းလမ်းများအား အသုံးပြု၍ အချင်းချင်း စကားပြောဆိုခြင်း
(သို့) ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



မလိုအပ်ဘဲ လူအများ စုဝေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

COVID-19 ကပ်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိကြောင်း
သတင်းအချက်အလက်များ မရမီအချိန်အထိ လူမှုရေးအရ လူစုလူဝေးနှင့်
တွေ့ဆုံခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

မည်သည့်အခြေအနေ၌ပင် ဖြစ်စေကာမူ အိမ်အပြင်ဘက်သို့ ထွက်သည့်အခါတိုင်း Mask
အမြဲတပ်ဆင်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

လေကောင်းလေသန့် ရှူရှို့ကပ်ပါ

သင့်အိမ်ကို တတ်နိုင်သလောက် လေဝင်လေထွက်
ကောင်းအောင်ထားပါ။

လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူရှို့ကပ်ပါ။ နေအိမ်ရှိ
ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းသည်
လေဝင်လေထွက် ကောင်းစေရန်နှင့် လေကောင်းလေသန့်
ရရှိရန် အလွယ်ကူဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သင်၏အခန်း (သို့) အိမ်ရှိ မျက်နှာချင်းဆိုင်
ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများကို ဖွင့်ထားခြင်းအားဖြင့်
လေကောင်းလေသန့် ရရှိစေနိုင်သည်။



အထူးသဖြင့် အဲကွန်းတပ်ဆင်ထားသော အခန်းများကဲ့သို့ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော
အလုံပိတ်အခန်းများအား ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ



ယခုအခါတွင် COVID-19 ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး
ထုတ်ဖော်ပြီးဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှုကို
လျော့နည်းစေသည်။

အကယ်၍ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် သင့်အနေဖြင့်
ကူးစက်ခံရပါလျှင်လည်း ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်မှုကို
လျော့ချနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သီးခြားစွာ နေထိုင်၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကုသမှုခံယူပါ

သင် (သို့) သင့်အိမ်မှ မည်သူမဆို COVID-19 ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက ရောဂါရှာဖွေ စစ်ဆေးသင့်သည်။



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက အတူနေအိမ်သားများနှင့် လူနာသည် (၁၀) ရက် သီးသန့် ခွဲခြားနေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။

COVID-19 ရောဂါရှိကြောင်း သိရှိသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးတိုင်ပင် ဆွေးနွေး ကုသမှု ခံယူပါ။

သင်၏ ရောဂါ လက္ခဏာများသည် မပြင်းထန်သော်လည်း ဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ကုသမှု ခံယူသင့်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသော လူနာအား သီးသန့်ခွဲထားခြင်းနှင့် မှန်ကန်သော ကုသမှုကို အမြန်ဆုံး ခံယူခြင်းသည် ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ဟန့်တားနိုင်သည့်အပြင် ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်မှု နှင့် သေဆုံးမှုကိုပါ လျော့ကျစေနိုင်သည်။

PROMOTING WELL-BEING DEVELOPMENT TEAM

Dee Jethwa – Director, Learning Consultancy UK, LTD
Priti Kapoor – Artist and Illustrator
Willma King – Learning and Safeguarding Strategist
Joanne Norman – Independent Safeguarding Consultant
Pritty Rana – Psychologist and Mental Health Specialist
SuSu Mar, Dr. KNS – Translation
Dr. HNN, Thandar Thway – Proofreading
Nishima Chudasama – Design and Layout

Please share this guide widely.

To learn more about this guide, please contact:
dee.jethwa@talk21.com

To contribute with a donation to fund future resources
in this series, please visit:
<https://www.justgiving.com/crowdfunding/promotingwellbeing>



<http://lcukltd.co.uk/>

Copyright © Learning Consultancy UK Ltd, 2021

All rights reserved. No part of this document may be reproduced or used in any manner without prior written permission of the copyright owner.