ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19)နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်သည့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်မှု[1]ကို ကာကွယ်ရန် နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လမ်းညွှန်

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကာလအတွင်း လူတချို့ကြုံတွေ့ခံစားရသည့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်မှုကို လျှော့ချနိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို ဤစာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ရည်ရွယ်သည့် ပစ်မှတ် ပရိသတ် - ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသောအစိုးရ၊ မီဒီယာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ

လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် ကိုဗစ်-၁၉ တုံ့ပြန်မှု၏ ထိရောက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်

ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သော ရောဂါများနှင့်ဆက်စပ်သည့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ လျှော့ချလိုက်သည့်အခါ တုံ့ပြန်မှု၏ထိရောက်မှု မြင့်တက်လာပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စကားရပ်အရ လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုဆိုသည်မှာ အချို့သော ဝိသေသလက္ခဏာများ တူညီမှုရှိကြသူများ နှင့်/သို့မဟုတ် သီးခြား ရောဂါတစ်ခုခုရှိသူများအကြား အပျက်သဘောဆောင်သော ဆက်စပ်ချက်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ရောဂါကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်ပွားမှုအတွင်း ရောဂါနှင့်ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုရှိသော သူများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများကို ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ခံရနိုင်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျခြင်းမျိုး တွေ့ကြုံရနိုင်သည်။

လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် ရောဂါရှိသူများ နှင့် ၎င်းတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ရောဂါမရှိသော်လည်း ဤအုပ်စုနှင့် အချို့သောဝိသေသလက္ခဏာ တူညီမှုရှိသူများလည်း လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ ဖြစ်ပွားမှုသည် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှု နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံသော အပြုအမူများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ လူမျိုးရေးနောက်ခံတစ်ခုခု ရှိသူများ နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟု ယူဆရသူ မည်သူမဆိုသည် ထိခိုက်မှု အခံရဆုံး ဖြစ်ကြသည်။

ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်းက လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်

ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ဆက်စပ်နေသည့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် အဓိကအချက်သုံးချက်ပေါ်တွင် အခြေခံသည် -

၁) ဤရောဂါသည် မသိနားမလည်သေးသည့် အရာများ အများကြီးရှိနေသေးသည့် ရောဂါသစ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်

၂) ကျွန်ုပ်တို့သည် မသိနားမလည်သည့် အရာကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြသည်

၃) ထိုကြောက်ရွံ့မှုကို "အခြားသူများ"နှင့် ဆက်စပ်ရန် လွယ်ကူပါသည်။

လူအများကြားတွင် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ ထိတ်လန့်မှု နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများ ရှိနေခြင်းကို နားလည်လက်ခံနိုင်ပါသည်။ ကံမကောင်းစွာဘဲ ဤအကြောင်းရင်းများကလည်း လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို မီးလောင်ရာလေပင့် ဖြစ်နေပါသည်။

[1] ဤစစ်ဆေးရန်စာရင်းတွင် READY ကွန်ရက်၊ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးအစီအစဉ်အတွက် ဂျွန်ဟော့ပကင်း စင်တာမှ အကြံပေးအချက်အလက်များ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအရာ ပြင်ဆင်ချက် - ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၄ ရက်နေ့၊ ရိုးရှင်းသော ဘာသာစကားပြင်ဆင်ချက် - ၁၅/၀၃/၂၀၂၀

လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် မကောင်းသော အပြုအမူကို ဖြစ်စေပါသည်

ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် လူမှုကျွမ်းဝင်ရင်းနှီး ပေါင်းစပ်မှုကို ပျက်ပြားစေနိုင်ပြီး တစ်ချို့အုပ်စုနှင့် လူတစ်ချို့ကို မမျှမတ ပထုတ်ပစ်ပယ်ထားနိုင်ပါသည်။ ထိုအရာက ဗိုင်းရပ်စ်ကို ပိုမိုပြန့်ပွားစေနိုင်ပြီး ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ နှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အခက်အခဲများစွာ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။

ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် -

- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မခံရလေအောင် ဖျားနာနေသည်ကို ဖုံးကွယ်ထားရန်အထိ တွန်းပို့ပေးနိုင်သည်
- လူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ချင်းရယူခြင်းမှ ဟန့်တားစေနိုင်ပါသည်
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပြုအမူကောင်းများ၊ အလေ့အထများကို မပြုလုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးနိုင်ပါသည်

လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်း

ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများအကြားတွင် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုသည် တုံ့ပြန်မှု၏ထိရောက်မှုကို လျော့ကျစေသည်။ ထိုအချက်ကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အကြံဉာဏ်များအပေါ် လူထုယုံကြည်မှုရှိရန် တည်ဆောက်ရမည်။ ရောဂါကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်၊ ထိရောက်ပြီးလက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးရန်နှင့် ကူးစက်ခံရသူများအပေါ် စာနာစိတ်ထားရန် လူထုအား ပညာပေးရမည်။

ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ရောဂါ နှင့် ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ ရိုးရိုးသားသား နှင့် ထိထိရောက်ရောက် ဆွေးနွေးအဖြေရှာနိုင်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးသည့်အခါ၌ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရန် ထိရောက်သည့် အရေးယူဆောင်ရွက်မှုကို အသုံးပြုရန် ကျွန်ုပ်တို့ ထောက်ကူပေးပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းက ကြောက်ရွံ့မှု နှင့် ထိုကြောက်ရွံ့မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို လျှော့ချပေးသည်။

ဤစာတမ်းတွင် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို လျှော့ချရန် အကြံပြုထားသည့်နည်းလမ်းများပါဝင်သည် -

1. စကားလုံးများက အရေးပါသည် - ကိုဗစ်-၁၉ အကြောင်းပြောဆိုသည့်အခါ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်များ
2. သင်နှင့်ဆိုင်ရာကိုလုပ်ပါ - ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို ဖြေရှင်းရန် နှင့် ကာကွယ်ရန် ရိုးရှင်းသောစိတ်ကူးများ၊ အကြံဉာဏ်များ
3. ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အကြံပြုချက်/နည်းလမ်းများ နှင့် သတင်းစကားများ

၁။ စကားလုံးများက အရေးပါသည် - ကိုဗစ်-၁၉ အကြောင်းပြောဆိုသည့်အခါ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်များ

တစ်ချို့သောအသုံးအနှုန်း/ဝေါဟာရ က လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို မီးလောင်ရာလေပင့်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ "သံသယလူနာ" နှင့် " သီးခြားထားရှိခြင်း" ဆိုသော စကားရပ်များသည် ဥပမာအသုံးအနှုန်းများ ဖြစ်သည်။ ထိုအရာများက လက်ရှိတွင် အပျက်သဘောဆောင်သော ပုံသေကားချပ်ပုံစံကို မြှင့်တင်နိုင်သည့်အပြင် ရောဂါနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများကြား မှားယွင်းသော ပေါင်းစပ်မှုကို အားကောင်းစေပြီး ကြောက်ရွံ့မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ရောဂါရှိသူများကို လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ကင်းမဲ့စေသည်။

၎င်းက စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်း၊ စမ်းသပ်မှုခံယူခြင်း နှင့် သီးသန့်ခွဲနေခြင်းများ မပြုလုပ်လိုအောင် အားပေးနိုင်ပါသည်။ မီဒီယာအပါအဝင် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများတွင် လူသားများကို လေးစားတန်ဖိုးထားသော"လူသားရှေ့ထား"သော အသုံးအနှုန်းကိုအသုံးပြုရန် အကြံပြုပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ အပေါ် ဆက်သွယ်အသုံးပြုမှု နှင့် ရေပန်းစားသော အသုံးအနှုန်းကို ပုံဖော်နိုင်သည့်အတွက် မီဒီယာတွင် အသုံးပြုသော စကားလုံးများသည် အထူးသဖြင့် အရေးကြီးပါသည်။ အပျက်သဘောဆောင်သော သတင်းက ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ဟု

ယူဆရသည့်သူများ၊ လူနာများ၊ ၎င်းတို့၏မိသားစုများနှင့် ကူးစက်ခံရသော အသိုင်းအဝိုင်းများကို လူထုက မည်သို့ခံယူပြီး ပြုမူဆက်ဆံသည်ကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ဘက်လိုက်မှုမရှိသည့်အသုံးအနှုန်း နှင့် ခွဲခြားပစ်ပယ်မှုနည်းသော အသုံးအနှုန်းများက ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ၊ တီဘီ၊ အေ့ချ််ဝမ်းအင်န်ဝမ်း တုပ်ကွေးရောဂါ စသည့် ကူးစက်ရောဂါနှင့် ကပ်ရောဂါများကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အကူအညီပေးနေသည့် သာဓကများစွာရှိပါသည်။[2]

ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန်များ

အောက်ပါတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ အကြောင်းပြောဆိုသည့်အခါ **ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်** အသုံးအနှုန်းတစ်ချို့ဖြစ်သည် -

ဆောင်ရန် - ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ် (ကိုဗစ်-၁၉) အကြောင်းကို ပြောဆိုပါ

ရှောင်ရန် - ရောဂါကို နေရာဒေသ သို့မဟုတ် လူမျိုးနှင့် မဆက်နွယ်ပါနှင့်။ ထိုရောဂါအား "ဝူဟန်ဗိုင်းရပ်စ်"၊ "တရုတ်ဗိုင်းရပ်စ်" သို့မဟုတ် "အာရှဗိုင်းရပ်စ်"ဟု မခေါ်ဆိုပါနှင့်။
ရောဂါအတွက် တရားဝင်နာမည်အား ခွဲခြားပစ်ပယ်မှုမရှိစေရန် ရွေးချယ်ထားပြီးဖြစ်ပါသည် - "ကို"သည် ကိုရိုနာ၊ "ဗီ" သည် ဗိုင်းရပ်စ်၊ "ဒီ"သည် ရောဂါကို ကိုယ်စားပြုပြီး ၁၉ မှာ ရောဂါသည် ၂၀၁၉ တွင် စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့်အတွက်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ရန် - "ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသောသူများ"၊ "ကိုဗစ်-၁၉ ကြောင့် ကုသခံနေရသူများ"၊ "ကိုဗစ်-၁၉ မှ ပျောက်ကင်းသက်သာလာသူများ" သို့မဟုတ် "ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရပြီး သေဆုံးသွားသူများ" အကြောင်းကို ပြောဆိုပါ

ရှောင်ရန် - ရောဂါရှိသူများကို "ကိုဗစ်-၁၉ လူနာများ" သို့မဟုတ် "ရောဂါသည်များ" အဖြစ် ခေါ်ဝေါ်ညွှန်းဆိုခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။

ဆောင်ရန် - "ကိုဗစ်-၁၉ ရှိနိုင်သူများ" သို့မဟုတ် "ကိုဗစ်-၁၉ ရှိသည်ဟု ယူဆရသူများ" အကြောင်းကို ပြောပါ

ရှောင်ရန် - "ကိုဗစ်-၁၉ သံသယရှိသူများ" သို့မဟုတ် " သံသယလူနာများ" အကြောင်း မပြောပါနှင့်။

ဆောင်ရန် - ကိုဗစ်-၁၉ "ရောဂါကူးစက်ရရှိသူ" သို့မဟုတ် "ရောဂါကူးစက်ခံရသူ" အကြောင်းပြောပါ

ရှောင်ရန် တမင်ကူးစက်စေသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်စေပြီး အပြစ်တင်ရာရောက်သည့်အတွက် "ကိုဗစ်-၁၉ တစ်ဆင့်ကူးစက်စေသူများ"၊ "အခြားသူများကို ကူးစက်စေသူများ" သို့မဟုတ် "ဗိုင်းရပ်စ် ပြန့်ပွားစေသူများ" ဟု မပြောပါနှင့်။
ရာဇဝတ်သားပမာပြောဆိုသည့် သို့မဟုတ် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကျစေသည့် အသုံးအနှုန်းမျိုး သုံးနှုန်းခြင်းသည် ရောဂါရှိသူများအား မှားယွင်းသောအရာကို ပြုမူမိစေသည် သို့မဟုတ် အခြားသူများလောက် လူသားမဆန်ဟု အထင်ရောက်စေသည်။ ၎င်းက ခွဲခြားပစ်ပယ်မှုကိုကြီးထွားစေသည်၊ စာနာစိတ်လျော့နည်းစေသည်၊ ကုသမှုခံယူရန် သို့မဟုတ် အစမ်းသပ်၊ အစစ်ဆေးခံရန် နှင့် သီးသန့်ခွဲနေရန် ဝန်လေးလာစေနိုင်သည်**။**

ဆောင်ရန် - ကိုဗစ်-၁၉ အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ သိပ္ပံနည်းကျအချက်အလက်နှင့် နောက်ဆုံးတရားဝင် ထုတ်ပြန်သော ကျန်းမာရေးအကြံဉာဏ်အပေါ် အခြေခံ၍ မှန်ကန်တိကျစွာ ပြောဆိုပါ။

ရှောင်ရန် – "ကပ်ဘေးဆိုး" သို့မဟုတ် "ကမ္ဘာပျက်ကိန်း" စသော ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်စေသည့် အတ္တိသယဝုတ္တိဆန်သော အသုံးအနှုန်းမျိုး မသုံးပါနှင့်။

---

[2] UNAIDS ဝေါဟာရဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ - 'အေ့ဒ်စ်ရောဂါဝေဒနာသည်' မှ 'အိပ်ချ််အိုင်ဗွီပိုးရှိသူများ' အထိ၊ 'အေအိုင်ဒီအက်စ်တိုက်ဖျက်ရေး' မှ 'အေအိုင်ဒီအက်စ်တုံ့ပြန်မှု' အထိ။

ရှောင်ရန် - အတည်မပြုရသေးသော ကောလဟာလများကို ထပ်တလဲလဲပြောခြင်း သို့မဟုတ် ဝေမျှခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။

ဆောင်ရန် - ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသမှုနည်းလမ်းများ၏ ထိရောက်မှုရှိပုံကို အလေးပေးပြီး အပြုသဘောဆောင်စွာ ပြောပါ။ ဤရောဂါသည် လူတော်တော်များများအတွက် ပျောက်ကင်းနိုင်သည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို၊ ချစ်ခင်ရသူများ နှင့် ထိခိုက်လွယ်သူများအားလုံး ဘေးကင်းလုံခြုံရန်အတွက် ပြုလုပ်နိုင်သည့် ရိုးရှင်းသောအချက်များရှိပါသည်။ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အများဆုံးရှိသူများအား လုံခြုံဘေးကင်းအောင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တူတူဆောင်ရွက်ကြရမည်။

ရှောင်ရန် - အပျက်သဘောဆောင်သော သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်သတင်းများအပေါ် စိတ်စွဲခြင်း သို့မဟုတ် ထင်ရှားစေခြင်း။

ဆောင်ရန် - ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါရမှု ကာကွယ်ရန် အကာအကွယ်လုပ်ဆောင်ချက်များကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း၊ ထို့အတူ စောစီးစွာ စစ်ဆေးခံခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်း နှင့် ကုသခံခြင်းတို့သည် ထိရောက်မှုရှိကြောင်း ထင်ရှားစေခြင်း။

၂။ သင်နှင့်ဆိုင်ရာကိုလုပ်ပါ - ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် နှင့် ကာကွယ်ရန် ရိုးရှင်းသော စိတ်ကူးများ၊ အကြံဉာဏ်များ

အစိုးရများ၊ ပြည်သူများ၊ မီဒီယာများ၊ သြဇာညောင်းသူများ နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများသည် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ခံရမှုများကို ကာကွယ်ရပ်တန့်ရန် အရေးပါသောကဏ္ဍတွင် ရှိပါသည်။ လူမှုရေး မီဒီယာ နှင့် အခြားဆက်သွယ်ရေးပလက်ဖောင်းများတွင် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ပတ်သက်၍ အထောက်အကူပြုသည့် အပြုအမူများကို ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ နှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပမာများ နှင့် အကြံပြုချက်များမှာ -

- **အချက်အလက်မှန်များကို ဖြန့်ဝေပါ** - ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်ပတ်သက်သည့် အသိပညာဗဟုသုတ အလုံအလောက်မရှိခြင်းသည် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်မှုကို တိုးပွားစေသည်။ ကူးစက်ခံရသည့် ဒေသများ၊ ကိုဗစ်-၁၉ ကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိပဲ ထိခိုက်လွယ်သည့် တစ်ဦးချင်းစီ နှင့် လူအုပ်စု၊ ကုသမှုနည်းလမ်းများ နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူနိုင်ကြောင်းများကို နိုင်ငံ နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအလိုက်ကြားသိရသည့် မှန်ကန်တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းကာ သေချာစုစည်းပြီး ဖြန့်ဝေပါ။ လူသုံးများသော ဘာသာစကားကို အသုံးပြု၍ နည်းပညာစကားလုံးများ ရှောင်ပါ။ **လူမှုဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာသည်** ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များကို လူအများစုထံသို့ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ပေးပို့ရာတွင် အသုံးဝင်သည်။[3]

---

[3] နိုင်ဂျီးရီးယားတွင် တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ဝေရန် နှင့် တွစ်တာ နှင့် ဖေ့စ်ဘုတ်ပေါ်တွင် ပျံ့နှံ့နေသော သတင်းမှားများကို မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးရန် ပစ်မှတ်ထားသည့် လူမှုမီဒီယာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အနောက်အာဖရိကရှိ အခြားနိုင်ငံသုံးနိုင်ငံကို ထိခိုက်ခဲ့သည့် ၂၀၁၄ အီဘိုလာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို အောင်မြင်စွာ တားဆီး ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (NGOs)၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာ သြဇာလွှမ်းမိုးသူများ၊ နာမည်ကျော်ကြားသူများ နှင့် ဘလော့ဂါများသည် သတင်းအချက်အလက် နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရေး နှင့်ပတ်သက်သော ထင်မြင်ချက်၊ အတွေးအမြင်များကို ဖြန့်ဖြူးဝေမျှရန် ၎င်းတို့၏ ကျယ်ပြန့်သော ပလက်ဖောင်းများကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှုသည် အထူးသဖြင့် ထိရောက်စေခဲ့သည်။ Fayoyin, A. ၂၀၁၆။ အာဖရိကရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုအတွက် ဆိုရှယ်မီဒီယာကို အသုံးပြုခြင်း - ချဉ်းကပ်မှုနည်းများ၊ ရလဒ်များ နှင့် သင်ခန်းစာများ။ *လူထုဆက်သွယ်ရေး နှင့် သတင်းစာပညာ*၊ ၆(၃၁၅)။

- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ နှင့် အခြားလူမှုရေးဦးဆောင်သူများ ကဲ့သို့သော **လူမှုရေးဩဇာလွှမ်းမိုးသူများ**[4] အားပါဝင်စေပါ။ လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ခံရသူများအကြောင်းကို ပြန်လည် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရန် သူတို့အသိုင်းအဝိုင်းအား တိုက်တွန်းပြီး ၎င်းတို့အား မည်သို့ထောက်ပံ့ရမည် နှင့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှုကို လျှော့ချနိုင်ရန် အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ ဦးတည်ပေးလိုသော အသိပညာပေးများကို သိက္ခာရှိ လူသိထင်ရှားသူများ အသုံးပြုဖြန့်ဝေပါ။ ဤအချက်အလက်များကို လူထုထံဖြန့်ဝေသည့် လူသိထင်ရှားသူသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ၊ ပထဝီဒေသနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ ပရိသတ်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု အတိုင်းအတာတစ်ခု ပေးနိုင်ရမည်။ ဥပမာ မြို့တော်ဝန်တစ်ဦးဦး (သို့မဟုတ် အခြား လူသိများသူ) သည် လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် သတင်းလွှင့်ပြီး အခြားခေါင်းဆောင်များနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းကို ပြုမူလျှင် လူထုထံမှ အဆိုးမြင်မှုများ ခံစားရမည်။

- **အသံများကျယ်ပါစေ** ၊ ကိုဗစ်-၁၉ ခံစားဖူးသူများ၏ အကြောင်းအရာများနှင့် ရုပ်ပုံများသည် လူနာများ ပြန်လည်ကျန်းမာလာကြောင်း သက်သေပြနိုင်သည်။ လူအများစုသည် ကိုဗစ်-၁၉ မှ ပြန်လည်နာလန်ထူ ကောင်းမွန်လာကြောင်းကို အလေးပေး ပြောကြားပေးပါ။

- **"သူရဲကောင်း" စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့်** ခွဲခြားပစ်ပယ်ခံရနိုင်သည့် လူနာစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ဂုဏ်ပြုပေးပါ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှ လုပ်အားပေးသူများသည်လည်း ခွဲခြားပစ်ပယ်မှုကို လျှော့ချရာတွင် ကြီးမားသော ကဏ္ဍတစ်ရပ်မှ ပါဝင်ပါသည်။

- **မတူကွဲပြားခြားနားသည့် လူမျိုးစုများကို ပုံဖော်ပါ။** မတူညီသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းအားလုံး ထိခိုက်ခံရနိုင်ပြီး အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာကွယ်ကြောင်း ထောက်ကူပစ္စည်းအားလုံးက ပြသရမည်။ စာလုံးပုံများ၊ သင်္ကေတများနှင့် ဖော်မက်ဒီဇိုင်းများသည် ဘက်မလိုက်တမ်းရှိပြီး တစ်ဦးတစ်ဖွဲ့ကို ရည်ညွှန်းမှုမျိုး မပါဝင်ရန် သေချာပါစေ။

- သိက္ခာရှိသော သတင်းစာပညာကို **မြှင့်တင်ပါ** - မည်သည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရန် နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကူးစက်ခံရမှု ကာကွယ်ရေး အခြေခံလုပ်ထုံးများဆိုင်ရာ အကြောင်းချင်းရာများကို မြှင့်တင်ပါ။ တစ်ဦးချင်း အမူအကျင့်များ နှင့် လူနာများ၏ တာဝန်များကို အာရုံပြုခြင်းဖြင့် ရောဂါရှိနိုင်သူများတွင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ခြင်းကို တိုးမြှင့်စေတတ်သည်။ ဥပမာ- အချို့ လူမှုကွန်ရက်များက နိုင်ငံအလိုက် ကိုဗစ်-၁၉ ပထမဦးဆုံးကူးစက်သူ မည်သည်မည်ဝါ ဖြစ်သည် ဆိုသည့်အချက်ကို အာရုံပြုကြသည်။ ကာကွယ်ဆေးနှင့် ကုသမှုနည်းလမ်း ရှာဖွေရေး ကြိုးပမ်းမှုများကို ထင်ရှားစေခြင်းသည် ကူးစက်မှုကိုတားဆီးရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ယူဆစေပြီး ကြောက်လန့်မှုကို တိုးမြှင့်စေသည်။

- **ချိတ်ဆက်ပါ**- လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ခြင်း နှင့် ပုံစံခွက်ချခြင်းများကို ရည်ညွှန်းဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာခြင်းကို ဖော်ပြသော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးပါ။

---

[4] "အိန်ဂျလီနာဂျိုလီသက်ရောက်မှု" ဆိုသည်မှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပညာပေး သုတေသနသမားများ ပြောဆိုချက်အရ သရုပ်ဆောင် အိန်ဂျလီနာဂျိုလီ ရင်သားခွဲစိတ်ကုသမှု ၂၀၁၃ တွင် လူသိရှင်ကြား ခံယူပြီးနောက် ရင်သားကင်ဆာဆိုင်ရာ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် စမ်းသပ်မှုများအကြောင်း အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေမှု တိုးတက်လာသည့် အကြောင်း ဖြစ်သည်။ "သက်ရောက်မှု" က ရည်ညွှန်းသည်မှာ လူသိထင်ရှားသူများ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းရင်းမြစ်ကို အာမခံခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ရှာဖွေသူများအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၊ ထိုသူတို့၏ ကိုဗစ်-၁၉ ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် သဘောထားများကို ပြောင်းလဲစေခြင်း တို့ ဖြစ်သည်။

၃။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အကြံပြုချက် နှင့် သတင်းစကားများ

သတင်းမှားများနှင့် ကောလဟာလ များကြောင့် "**သတင်းတုရောဂါ** " သည် လက်ရှိ ကူးစက်ရောဂါ ကိုဗစ်-၁၉ ထက် ပို၍ပြန့်ပွား လွယ်နေသည်။ ရောဂါဘေးဒဏ် ခံရသောဒေသမှ လူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဖြင့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားပစ်ပယ်ထားမှု အပါအဝင် အဖျက်သဘောဆောင်ခြင်းများ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ ကူးစက်မှုအသစ်များကို ခံစားရမည့်သူများနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများကို ကူညီဖေးမရန် ခိုင်မာ တိကျ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော လမ်းညွှန်အသိပေးချက်များ လိုအပ်သည်။

အထင်လွဲခြင်း၊ သတင်းမှား နှင့် ကောလဟာလများကြောင့် တုံ့ပြန်မှုအပေါ် ထိရောက်မှုကို နှောက်ယှက်နိုင်သည့် လူမှုဝန်းကျင်မှ ပစ်ပယ်မှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

- **အထင်လွဲခြင်းများကို ဖြေရှင်းရန်လိုသော်လည်း** ၎င်းတို့၏ နောက်ခံယူဆပုံ မှားယွင်းနေသည့်တိုင် လူအများ၏ ခံစားချက်များ နှင့် နောက်ဆက်တွဲအမူအကျင့်များမှာ အစစ်အမှန် ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။
- **ကာကွယ်တားဆီးခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ**၊ အသက်ကယ်နည်းလမ်းများ၊ စောစီးစွာ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း တို့ကိုမြှင့်တင်ပါ။

ပေါင်းစည်းညီညာမှုနှင့် နိုင်ငံတကာမှ ဝိုင်းဝန်းပူးပေါင်းခြင်းသည် နောက်ထပ်ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုများကို ကာကွယ်ပြီး လူထု၏ စိုးရိမ်မှုများကို သက်သာစေသည်။

- **အရေးအသားတွင် ခံစားမှုကိုမျှဝေပါ** သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ အတွေ့အကြုံများနှင့် တစ်ဦးချင်း သို့မဟုတ် တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ ရုန်းကန်ရမှုများကို လူသားဆန်စွာ ဖော်ပြပါ
- ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ပြီး ရှေ့တန်းတာဝန် ထမ်းဆောင်ရသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ လုပ်အားပေးများ၊ လူထုခေါင်းဆောင်များကို **ထောက်ခံကြောင်း** နှင့် အားပေးကြောင်း **ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။**

ကြောက်ရွံ့ခြင်း မဟုတ်သည့် အချက်အလက်မှန်များသည် ကိုဗစ်-၁၉ ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်စေလိမ့်မည်။

- ရောဂါ နှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များ နှင့် တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပါ။
- ယုံတမ်းများ နှင့် ပုံစံခွက်ချခြင်းများကို ကိုင်တွယ်ပြောဆိုပါ။
- စကားလုံးများ ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံသည် အခြားသူများ၏ စိတ်နေသဘောထားကို ထိခိုက်နိုင်သည် (အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များကို ကြည့်ပါ)။