

သင်၏ လူမှုအဖွဲ့အစည်းက ကိုဗစ်-၁၉ ပြန့်ပွားမှုကို မည်သို့တားဆီးနိုင်ပုံ

သင်ချစ်မြတ်နိုးသူများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် သင်က သော့ချက်ဖြစ်သည်။ ဤစာရွက်စာတမ်းက သင်၏အသိုင်းအဝိုင်း လုံခြုံအောင် မည်သို့နေရမည်၊ ကိုဗစ်-၁၉ ပျံ့နှံ့မှုကို နှေးကွေးစေရန်၊ အထူးသဖြင့် သင့်ဒေသခံအာဏာပိုင်များက ကိုယ်လက်မထိမိစေရန် အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရန် သို့မဟုတ် အိမ်တွင်နေရန်တောင်းဆိုခဲ့သည့်အ ခြေအနေများအတွက် အဓိကလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အချက်များအား အကြံပြုထားသည်။

အခြေခံအဆင့်သုံးဆင့်ကို နေရာချပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

၁) လေ့လာပါ။

၂) ဆောင်ရွက်ပါ

၃) ကူညီပါ

၁) လေ့လာပါ

- ❑ သင်၏ အမျိုးသားနှင့်ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်၊ [ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ \(WHO\)](#) ၊ [ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ \(ယူနီဆက်ဖ်\)](#)၊ [IFRC](#) နှင့် သင်၏ ဒေသခံကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် လခြမ်းနီ စက်ဘ်ဆိုက်များ၊ သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာ(တွစ်တာ၊ အင်စတာဂရမ် နှင့် တစ်တော့ခံ အပါအဝင်)တို့မှ ကိုဗစ်-၁၉ _နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူနေပါ။ [WhatsApp](#)၊ [WHO](#) နှင့် [UNICEF](#) တို့၏ ကိုဗစ်-၁၉ သတင်းအချက်အလက်ပေးသည့် အလိုအလျောက်စကားပြော စက်ရပ်များကို သုံးပါ။

- ❑ အတည်ပြုပြီး သတင်းအချက်အလက်များကို သင့်မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတို့အား မျှဝေပါ။ လူများသည် အရင်းအမြစ် အများကြီးမှ သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိကြပြီး ၎င်းတို့သည်မကြာခဏဆိုသလို မည်သည့် သတင်းအချက်အလက်ကယုံကြည်ပြီး စိတ်ချရသည်ကို ခွဲခြားနိုင်ရန် ခက်ခဲလှသည်။ ကောလာဟလများ နှင့် သတင်းမှားများက လူများကို ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်ပြီး သို့မဟုတ် သူတို့ထံ ကူးစက်မှုအန္တရာယ် မြင့်မားလာစေမည့် ကိစ္စများ ပြုလုပ်ရန် သူတို့အား နားသွင်းပေးသလို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မေးမြန်းပါ -

- ✓ ဤသတင်းအချက်အလက် သည် ဘယ်ကနေလာသလဲ။ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေသူ သို့မဟုတ် ရုပ်သံလိုင်းသည် သိပ္ပံနည်းကျသော အထောက်အထားများကို သုံးပါသလား။ သင်၏တိုင်းပြည်ရှိကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ WHO၊ UNICEF နှင့် အမျိုးသားကြက်ခြေနီ နှင့် လခြမ်းနီ အသင်းများသည်သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသောသတင်းအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်ကြသည်။
- ✓ ဘယ်အချိန်က ဒီသတင်းအချက်အလက်ကို ပထမ ဦးဆုံးထုတ်ဝေ သို့မဟုတ် မျှဝေခဲ့သလဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ သတင်းအချက်အလက်အဟောင်းက ဆက်လက် လည်ပတ်နေတတ်သည်။
- ✓ အတည်ပြုပြီးသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးခြင်း နှင့် မေးခွန်းများကို ပွင့်လင်းစွာဖြေခြင်းအားဖြင့် မှားယွင်းသောယူဆချက်များကို ဖြေရှင်းပေးပါ။

- ❑ အထိခိုက်လွယ်ဆုံးလူတွေကိုဘယ်လိုကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာသိထားပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ က အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် နေမကောင်း ဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးမကောင်းသောအခြေအနေရှိသူများကို ခြိမ်းခြောက်တတ်သည်။ သူတို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရပါက သူတို့သည် အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

- ❑ မိသားစုဝင်တစ်ဦး နေမကောင်းသည့်အခါ (ထို့အပြင် တစ်ယောက်တည်းနေပါက) သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရသည့်အခါ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ(အောက်တွင်ကြည့်ပါ)။

□

၂) ဆောင်ရွက်ပါ

❑ သင်နှင့် သင်ချစ်သောသူများ ကိုဗစ်-၁၉ ၏ အန္တရာယ်များကိုဖြေရှင်းရန် ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိကြောင်း သေချာပါစေ -

- ✓ သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာဖြင့် သင့်လျော်စွာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။ သင်၏မျက်နှာကိုမထိပါနှင့်။
- ✓ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ ဖုံးကာထားပါ (တစ်ရှူး၊ သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ကိုသုံးပါ)။
- ✓ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းဖြင့် ထိရန်မလိုသော နှုတ်ဆက်နည်းသစ်များဖြင့် လူများကို နှုတ်ဆက်ရန် စဉ်းစားပါ။
- ✓ မျက်နှာပြင်များကို စံ အိမ်သုံးသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများဖြင့် ပိုးသတ်ကာ ပုံမှန်သန့်ရှင်းပေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းသောအိမ်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- ✓ သင်၏အိမ်အပြင်ဘက်ရှိ လုပ်ဆောင်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ ကန့်သတ်ပါ။
- ✓ အကယ်၍ သင့်တွင်အဖျားရှိလျှင် သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးနေလျှင် သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်လျှင် အိမ်တွင် နေပါ။ လိုအပ်ပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ✓ သင်အပြင်သို့ မဖြစ်မနေ ထွက်ရမည်ဆိုပါက၊ အခြားလူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) ခြားနေပြီး လူစုလူဝေးများသောနေရာများကို ရှောင်ပါ။ **လူများနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာအကွာအဝေးနေခြင်းအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရမှု အန္တရာယ် ကျဆင်းသွားသည်။**
- ✓ ဤအချက်အလက်များကို သင်၏ အိမ်နီးချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း မျှဝေပါ။
- ✓ ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များထံမှ အကြံဉာဏ်များကို ပုံနှိပ်ထုတ်ထားပြီး အများပိုင်နေရာများကို စီမံခန့်ခွဲသူများကို ထိုအကြံပေးချက်များကို လူမြင်အောင်ပြသထားရန် တောင်းဆိုပါ။

❑ ကိုဗစ်-၁၉ အတွက် မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ကို ဖန်တီးပါ။

- ✓ သင်၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် စီစဉ်ပါ။ အိမ်တွင်နေရန် (သို့) ကွာရန်တင်း စောင့်ကြည့်မှုဝင်ရန် သင့်အားပြောလာပါက အစားအစာ၊ ရေနံဆေးဝါးများကို တစ်ပတ်မှနှစ်ပတ်ခန့်ခံအောင် အလုံအလောက် ထားရှိပါ။ အကယ်၍ သင်ကထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများဝယ်ရန် မတတ်နိုင်လျှင် (သို့) ဖျားနာခြင်းကြောင့် သင့်အိမ်မှထွက်ခွာမရပါက ရေ (သို့) ကုန်စုံဈေးဝယ်ရန် ကူညီနိုင်မည့်သူကိုလည်း သိထားပါ။ ဖြစ်လာပါက သူတို့ဘယ်လိုကူညီနိုင်မလဲ စသည်တို့ကိုမေးရန် ဒေသတွင်းအထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများ (ဥပမာအားဖြင့် အမျိုးသားအာဏာပိုင်များမှစီစဉ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ်ကြက်ခြေနီ၊ လခြမ်းနီ) နှင့်ဆက်သွယ်ပါ။
- ✓ သင်နှင့်အခြားသူများအပေါ်ခရီးသွားလာခြင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးပိတ်သိမ်းမှုများက မည်သည့်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ကြောင်း ကြိုတင်ခန့်မှန်းထားပါ။ ထိုသက်ရောက်မှုများကို မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ကို စီစဉ်ပါ။
- ✓ အထူးသဖြင့် သင်တစ်ယောက်တည်းနေမည်ဆိုလျှင် ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လူမှုမီဒီယာများမှတစ်ဆင့် အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ် ရှိနေပါ။
- ✓ ၎င်းတို့၏အိမ်နီးချင်းများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ရပ်ကွက်ရှိ ဒေသခံစေတနာ့ဝန်ထမ်းများမှတစ်ဆင့် ဖုန်းများမရှိသောသူများထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- ✓ အထူးသဖြင့် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုထဲမှ တစ်ဦးသည် တစ်ယောက်တည်းနေပါက သူတို့ဖျားသောအခါ သင်မည်ကဲ့သို့ ပြုစုမည်နှင့် သင်ဖျားသောအခါ မည်သူက ပြုစုမည်တို့အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ WHO မှအကြံပြုချက်များသည် သင်နှင့်သင်၏မိသားစုအား ဖျားနာသည့်အခါ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည် (အောက်ပါအကြံပြုချက်များသည် ဤစာရွက်စာတမ်းများတွင်ပါရှိသော လက်ဆေးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် ကိုယ်လက်မထိပဲ ခပ်ဝေးဝေးနေခြင်း အလေ့အထများအပေါ်မှ ထပ်ပေါင်းပါသည်။)

ကိုဗစ်-၁၉ ဟု သံသယရှိသောသူသည် အောက်ပါတို့ပြုသင့်ပါသည် -	- အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်အတူမနေဘဲ သီးခြားအခန်းတစ်ခုတွင် နေပါ။ သို့မဟုတ် တစ်ခန်းထဲတွင် အတူနေရပါက လိုက်ကာခြား၍ နေပါ။ - အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး တစ်မီတာအကွာအဝေးတွင် နေပြီးအခြားအိမ်ထောင်စုဝင် တစ်ဦးဦး နှင့်အတူ အခန်းတစ်ခန်းတည်း၌ ရှိနေသောအခါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသုံး မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ပါ။
---	---

	- ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြားရေချိုးခန်း သုံးပါ။ မဖြစ်နိုင်ပါက ရေချိုးခန်းကို နောက်ဆုံးမှ သုံးပါ။ တံခါးလက်ကိုင် ဘုများ၊ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းများ နှင့် လက်ဆေးကန်များကဲ့သို့သော ဘုံသုံးမျက်နှာပြင်များကို အသုံးပြုပြီး နောက် သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ - ဟင်းလျာများ၊ ခွက်များ၊ အသုံးအဆောင်များကို မျှဝေပြီးမသုံးပါဘဲ တစ်ဦးစီအတွက် သီးသန့်သုံးပါ။ - လက်သုတ်ပုဝါများ နှင့် အိပ်ရာခင်းများကို တစ်ဦးစီ သီးသန့်သုံးပြီး၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိအဝတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်လျှော်ပါ။ - အနားယူပါ။ အရည်များများသောက်ပါ။ အာဟာရရှိသောအစာကို စားပါ။
ကိုဗစ်-၁၉ လူနာတစ်ဦး အား စောင့်ရှောက်သူသည် အောက်ပါတို့ကို ပြုသင့်သည်- ကိုဗစ်-၁၉ (nCoV) ကူးစက်ခံထားရသောလူနာများအား ရောဂါလက္ခဏာပျော့ပျော့ ခံစားရသောအခါ အိမ်အတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလမ်းညွှန်ကို လိုက်နာပါ	- နေမကောင်းသူနှင့်အတူ အခန်းတစ်ခန်းတည်းရှိနေစဉ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အသုံးပြုနေစဉ် မျက်နှာဖုံးကို မထိပါနှင့်။ သုံးပြီးသား မျက်နှာဖုံးကို အဖုံးပိတ်ထားသော ပုံးထဲသို့ ချက်ချင်း စွန့်ပစ်ပါ။ - အစာမပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်အပြီး၊ အစာမစားမီ၊ နှင့် အိမ်သာသုံးပြီးနောက် အချိန်များအပြင် ဖျားနာသူ သို့မဟုတ် သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မည်သည့်ပုံစံမျိုးဖြင့်မဆို ထိမိပြီးနောက် လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အရက်ပျံပါသော လက်ဆေးရည်ဖြင့် ပွတ်၍ သန့်စင်ပေးပါ။ - ဖျားနာနေသူ အသုံးပြုထားသော ဟင်းခွက်များ၊ ခွက်များ၊ စားသည့်ပစ္စည်းများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်ကို အသုံးပြုပြီး ဆေးကြောပါ။ - ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်ထောင်စုရှိ အခြားသူများ၏ မျက်နှာသုတ်ပုဝါများ သို့မဟုတ် အိပ်ယာအခင်းများကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သို့မဟုတ် အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် သီးခြား ဆေးကြောလျှော်ဖွတ်ပါ။ - မိသားစုဝင်များအားလုံး သို့မဟုတ် တစ်ဦးဦး မကြာခဏထိတွေ့လေ့ရှိသောမျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်၍ ပုံမှန်သန့်ရှင်းပါ (ဥပမာ - ကောင်တာများ၊ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ အိမ်တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ လှေကားလက်ရန်းများ၊ ရေချိုးခန်းသုံးပစ္စည်းများ၊ အိမ်သာများ၊ ဖုန်းများ၊ ကီးဘုတ်များ၊ တက်ဘလက်များ၊ ရေခန်းအိုးများ၊ နှင့် အိပ်ယာဘေးထား စားပွဲခုံများ စသဖြင့်)။ - ဖျားနာသူမှ အသုံးပြုထားသောအမှိုက်ကို နှစ်အိတ်ထပ်၍ ပစ်ပါ။ - နာမကျန်းဖြစ်သူ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုပြင်းထန်လာလျှင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံအဆင့်အရေးပေါ်သီးသန့်ဆက်သွယ်ရေးဖုန်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။
အခြားမိသားစုဝင်များသည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်သင့်ပါသည် -	- အခြားလူများ၏ ပိတ်ချော၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါများ၊ လက်သုတ်ပုဝါများ၊ ခွက်များ၊ မျက်မှန်များ နှင့် တန်ဆာပလာများကို အတူဝေမျှ၍ မသုံးပါနှင့်။ - အဖျားနှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးပါ။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး အသက်ရှူရန် အခက်အခဲရှိပါက ချက်ချင်း သင်၏ ကိုဗစ်-၁၉ အရေးပေါ်သီးသန့် ဖုန်းနံပါတ်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာန သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။ - နမ်းခြင်းနှင့်ပွေဖက်ခြင်းအပါအဝင် ရောဂါကူးစက်ခံရသည့်လူနာနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ ချစ်ခင်ကြောင်းကို ပြသရန် လူချင်းထိတွေ့ရန် မလိုသော နည်းလမ်းများကိုရှောင်ပါ။ - (ဖြစ်နိုင်ပါက) မိမိအဝတ်ကို သီးသန့် လျှော်ပါ။

၃) အကူအညီ

သင်၏အသိုင်းအဝိုင်း / ရပ်ကွက်ရှိ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ - သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းသည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် ဘာတွေလုပ်နေသည်ကို လေ့လာပါ။ သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကူညီရန် နှင့် COVID-19 အား သင်ချစ်မြတ်နိုးရသူများ နှင့် အိမ်နီးချင်းများနှင့်အတူ မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ဒေသခံအာဏာပိုင်များထံမှ အရေးကြီးသောသတင်းအချက်အလက်များကို သင်၏အိမ်နီးချင်းများအား ပြောပြပါ။ အထူးသဖြင့်-

- ❑ ယင်းရောဂါ၏ ဘေးအန္တရာယ် နှင့် မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို အသက်အရွယ်ကြီးသူ မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ နှင့် အိမ်နီးချင်းများ၊ သို့မဟုတ် နောက်ခံကျန်းမာရေးအခြေအနေမကောင်းသူများ နှင့်ပြောဆိုပါ။

- ✓ သူတို့အတွက် အန္တရာယ်ပိုများသည့်အတွက် သူတို့စိုးရိမ်လိမ့်မည်။ ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) ရောဂါရှိသူ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ခပ်ပျော့ပျော့ (ရောဂါလက္ခဏာများ ဖျားနာခြင်း၊ မောပန်းခြင်းနှင့် ခြောက်သွေ့သော ချောင်းဆိုးခြင်း) သို့မဟုတ် မည်သည့် လက္ခဏာများမရှိတတ်ပါ။ အချို့လူများသည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း နှင့် လည်ချောင်းနာခြင်းတို့ကို ခံစားရတတ်သည်။ ၎င်းသည်အချို့သော လူများ (၂၀%) အတွက် ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး အဆုတ်ရောင်ရောဂါ သို့မဟုတ် အသက်ရှူကျပ်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အသက်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနည်းသောလူများ (သို့) (ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ နှင့် နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါကဲ့သို့သော) ရောဂါအခံ ရှိသူများသည် ပြင်းထန်စွာဖျားနာလွယ်ပြီး ဆေးရုံတင်၍ အသက်ရှူစက်အကူအညီဖြင့် အသက်ရှူရန် လိုအပ်လာနိုင်သည်။
- ✓ လူအများစုအတွက် ကိုဗစ် -၁၉ သည် အအေးမိခြင်း နှင့်အလားတူ ခပ်ပျော့ပျော့ဖြစ်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း နှင့် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့လူများသည် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကိုက်ခဲ နာကျင်ခြင်းနှင့် လည်ချောင်းနာခြင်းများ ခံစားရနိုင်သည်။ အချို့သောသူများတွင် ပိုမိုပြင်းထန်နိုင်ပြီး အဆုတ်ရောင် သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ ဥပမာ - အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအား အားနည်းနေသူ သို့မဟုတ် ရှိလက်စ နာမကျန်းမှုများ (ဆီးချို၊ သွေးတိုး နှင့် နှလုံး သို့မဟုတ် အဆုတ်ရောဂါများကဲ့သို့) ရှိသူများသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာမကျန်းဖြစ်ရန် ပိုမိုထိခိုက်လွယ်နိုင်ပါသည်။
- ✓ ၎င်းတို့နှင့် စကားပြောဆိုပါ။ ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ နှင့် မေးခွန်းများကိုနားလည်ရန် အရင်ဆုံး နားထောင်ပါ။ ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့ ဘာကိုသိရှိပြီးဖြစ်ကြောင်း နှင့် သိရှိရန်လိုအပ်ကြောင်း သူတို့ကို မေးမြန်းပါ။
- ✓ ၎င်းတို့မေးသော မေးခွန်းအချို့ကိုဖြေရန် သင်မသိပါက ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များသိရှိရန် အွန်လိုင်းရင်းမြစ်များကို ကြည့်ရှုပါ ('Learn' ကိုကြည့်ပါ။)။ သင်၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် မကြာခဏမေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများကို ပေးထားသည်။
- ✓ ၎င်းတို့ လိုအပ်သည့်အရာ အတွက် ၎င်းတို့၏အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်နာပြီး ဈေးဝယ်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့တစ်နေ့အရာများအတွက် ၎င်းတို့ အပိုအကူအညီလိုမလို စစ်ဆေးပါ။
- ✓ သူတို့ကို အိမ်တွင်နေရန် နှင့် အများပြည်သူကြား နေရာသို့မသွားရန် အကြံပြုပါ။
- ✓ သင်သည် မကျန်းမာပါက သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉ (COVID-19) ရောဂါလက္ခဏာများရှိသူ တစ်ဦးဦး ထိတွေ့ခဲ့ပါက သူတို့ဆီ ကိုယ်တိုင် မသွားပါနှင့်။ ဖုန်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှ တဆင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်ပါ။
- ✓ တစ်ပတ် နှစ်ပတ်စာ ပုံမှန်လိုအပ်သော ဆေးဝါးများ သူတို့တွင် ရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ထားပါ။
- ✓ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်၍ သူတို့၏ အလုပ်ကို မည်သို့ထောက်ပံ့နိုင်ကြောင်း လေ့လာပါ။ အချို့သောသူများအတွက် အိမ်သည် လုံခြုံသောနေရာ မဟုတ်ပါ။ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်းသည် အိမ်တွင် နေရမည်ဆိုပါက အချို့သော အိမ်ထောင်စုများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်တိုးလာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

- **ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အပြုအမူကောင်း နမူနာပုံစံ** အခြားသူများ၏ ဗဟုသုတတွင် ကွာဟချက်များရှိပါက ကဲ့ရဲ့ အကဲဖြတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ယင်းသို့လုပ်မည့်အစား တိကျသောအကြံပြုချက်များကို လေ့ကျင့်ရန် မျှဝေပေးပြီး မရှင်းလင်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြေရှင်းပေးကာ မရှင်းလင်းသေးပါက မေးခွန်းများမေးရန် ခွင့်ပြုပါ။
- **လူအသိုင်းအဝိုင်း စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို** 1 အိမ်နီးချင်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းပြီး အိမ်နီးနားချင်း လိုအပ်ချက်များကို ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းပါ။ အကယ်၍ အသွားအလာကန့်သတ်ထားပါက မည်ကဲ့သို့အဆက်အသွယ်လုပ်ရမည်ကို ဥပမာအားဖြင့် WhatsApp group မှတစ်ဆင့် စီစဉ်ပါ။ သင့် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လူများအကြား မည်သည့်စွမ်းရည်နှင့် အရင်းအမြစ်များရှိနိုင်ကြောင်း သိအောင်လုပ်ပါ။ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ မည်သူသည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ရန် အထူးအကူအညီ လိုအပ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြီး အဖွဲ့မှတစ်စုံတစ်ဦး ကသူတို့ကို မဖြစ်မနေ စစ်ဆေးပါ။ ဤအလုပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် လိုအပ်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို အကာအကွယ်ပေးရေး အစီအမံများကိုသိရှိပြီး သင့်အနေဖြင့် လူများနှင့် မိမိ ကိုယ်မိမိ မတော်တဆ အန္တရာယ် မကျရောက်နိုင်အောင် သေချာစေရန် ဆွေးနွေးပါ။

¹ နယူးဇီလန် ကြက်ခြေနီ 'Good and Ready' အစီအစဉ်၏ နမူနာလမ်းညွှန်ကို https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf တွင် တွေ့နိုင်သည်။

အခြားသော ဒေသခံ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရန်သင်၏ ဒေသခံကြက်ခြေနီ လခြမ်းနီ ဌာနခွဲ(Red Cross Red Crescent) ကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကျောင်းများကိုကာကွယ်ပါ

- နိုင်ငံတော်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ပညာရေးအာဏာပိုင်များ၏ လမ်းညွှန်မှုကို အခြေခံ၍ သင်၏ကျောင်း၏ အရေးပေါ်အစီအစဉ်အကြောင်း လေ့လာပါ။ ကျောင်းများအတွက်နောက်ဆုံး [လမ်းညွှန်ချက်ကို](#) စစ်ဆေးပါ။
- အခြားမိဘများအား ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက် နှင့် ကျောင်းအစီအစဉ်များကို ဆက်သွယ်ကူညီရန် ကမ်းလှမ်းပါ။
- အကယ်၍ ကျောင်းများ ဖွင့်ထားဆဲဖြစ်သော်လည်း သင့်ကလေးသည် အအေးမိသောအခါ၊ မကျန်းမာသောအခါ သို့မဟုတ် ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) ရောဂါလက္ခဏာရှိသူ တစ်စုံတစ်ဦး နှင့် ထိတွေ့မိသောအခါ ကျောင်း မပို့ပါနှင့်။
- အကယ်၍ ဒေသခံကျောင်းကပိတ်ပြီး အိမ်တွင်းရှိ ကလေးများနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများအတွက် အကြံဉာဏ်များနှင့် အရင်းအမြစ်များ ကိုမျှဝေရန် သင့်မိသားစုအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

သင်၏အလုပ်ခွင်/စီးပွားရေးကို ကာကွယ်ပါ

- သင်၏အလုပ်ရှင်၊ အာဏာပိုင်များနှင့် WHOမှ ရရှိနိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပါ။ WHO မှလမ်းညွှန်ချက်ကို <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> တွင်ရှာဖွေနိုင်သည်။
- သင့် အလုပ်ခွင်၏ လက်ရှိ နှင့် အနာဂတ်အန္တရာယ်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် နှင့် သင်၏ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုကို လိုက်လျောညီထွေစေရန် မည်သို့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမည့်အကြောင်း အစီအစဉ် မွေးမိပါ။ သင့်အလုပ်ခွင်၌ တစ်စုံတစ်ဦး ဖျားနာလျှင် ဘာလုပ်ရမည်ကို ထည့်သွင်းပါ။ အသေးစား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေကို စီစဉ်ရန်အတွက် Atlas အက်ပလီကေးရှင်းက ကူညီနိုင်သည် - [Atlas အက်ပလီကေးရှင်း၏ အကျဉ်းချုပ်](#)၊ [iOS ဒေါင်းလုပ်](#)၊ [Android ဒေါင်းလုပ်](#)
- သင်၏ အလုပ်ခွင်များသည် သန့်ရှင်းပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ရှိကြောင်းသေချာစေပါ။ ဝန်ထမ်းများ နှင့် ဖောက်သည်များ ပုံမှန်နှင့် စေ့စေ့စပ်စပ် လက်ဆေးခြင်းကို အားပေးပါ။ ခေါ်ဆောင်ရန် နှင့် ပို့ဆောင်ပေးရန် အခြားသော စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများ အပါအဝင် အလုပ်သမားများ နှင့် ဖောက်သည်များ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချပါ။ ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ ပြုလုပ်နေသည်ကို သေချာစေရန် သင်နှင့်အတူအလုပ်လုပ်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ပြောဆိုပါ။
- သင်၏လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပြုလုပ်ထားသော ကာကွယ်ရေး အစီအမံများအကြောင်းကို သင်၏ ဝန်ထမ်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်းပေးသွင်းသူများ နှင့် ဖောက်သည်များအား အသေးစိတ် ပြောပြပါ။ သင်၏ အလုပ်ခွင်၌ ဤစာသားများပါသော ပိုစတာများကိုပြသပါ။
- ခရီးသွား ကန့်သတ်မှုနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ပိတ်ခြင်းကြောင့် သင်၏ အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်လှုပ်ရှားမှုအပေါ်သက်ရောက်မှုများအတွက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။ အဝေးမှ တွေ့ဆုံ သို့မဟုတ် လည်ပတ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေပါ။ နောက်ဆုံး ခရီးသွား အကြံပေးအချက်အလက်များကို ရယူပါ။
- ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားနေရသောသူ တစ်ဦးဦးနှင့် ထိတွေ့မိလျှင်ဖြစ်စေ၊ သင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မကောင်းလျှင်ဖြစ်စေ အလုပ်မဆင်းပါနှင့်။



အကူအညီကမ်းလှမ်းနိုင်ရန် ဤမှတ်စုကို သင့်ဒေသခံ ဘာသာစကားဖြင့် အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ဆိုပြီး အိမ်နီးချင်းများနှင့်မျှဝေပါ။

ဘေးကင်းအောင်နေပြီး အချင်းချင်းကြင်နာပါ²

မင်္ဂလာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် အချင်းချင်းကူညီလိုသော သင်၏ အိမ်နီးချင်းအုပ်စုလေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင်ရှိပြီး (ဖျားနာသောကြောင့်၊ ကိုဗစ်-၁၉(COVID-19) အန္တရာယ်မြင့်မားမှုကြောင့်၊ မိသားစုဝင်များကို ကြည့်ရှုနေရသောကြောင့် စသဖြင့်) အပြင်မထွက်နိုင်ပါက ကျွန်တော် ကူညီနိုင်သည်။

ကျွန်တော်/မ၏ အမည်မှာ

..... ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်/မသည် (လမ်းနာမည်နှင့်ရပ်ကွက်)

.....တွင် နေထိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော်/မ၏ ဖုန်းနံပါတ် / အီးမေးလ်မှာ၉၀.....ဖြစ်သည်။

(သင်နှင့် မည်သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း ဖြည့်စွက်ပါ။ ဥပမာ စာသားမက်ဆေ့ချ်၊ ဖုန်း၊ WhatsApp)

ကျွန်တော်/မ (ဘာသာစကားဖြည့်စွက်ပါ)-

.....ဘာသာစကား ပြောပါသည်။

ကျွန်တော်/မ (သို့) တို့ အုပ်စုငယ်ထဲက တစ်ယောက်ယောက်က အောက်ပါတို့ကိုကူညီနိုင်သည်။

☐ ကုန်စုံ ဈေးဝယ်ပေးခြင်း	☐ အရေးပေါ်ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ ဝယ်ယူပေးခြင်း
☐ ဖော်ရွေစွာ ဖုန်းခေါ်ပေးခြင်း	☐ စာပို့ပေးခြင်း
☐ အမှိုက်ပုံး ထုတ်ပေးခြင်း	☐

ကျွန်တော်/မကို ဖုန်းခေါ် ရုံ သို့မဟုတ် စာပို့ရုံဖြင့် ကျွန်တော်/မ သင့်အား (အခမဲ့) ကူညီရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပါမည်။

ကျွန်တော်/မတို့ ရပ်ကွက်ရှိ အခြားသူများကို ကူညီရန် စိတ်အား ထက်သန်သောအုပ်စုတွင် သင်ပါဝင်လိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို ပေးလျှင် သင့်ကို ကျွန်တော်/မတို့၏စာရင်းထဲသို့ ထည့်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။

² * ဤဟာသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပဏာမခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်။ အွန်လိုင်းတွင် #viralkindness ကို ရှာဖွေခြင်း