ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ(COVID-19) ဖြစ်ပွားနေချိန်တွင်

မိသားစုကို ကြည့်ရှုပါ

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef
for every child

ယူနီဆက်အဖွဲ့သည် အခြားအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကျိုးရှိမည့် ရုပ်ပုံအချက်အလက်များစုစည်းကာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွား နေချိန်တွင် မိသားစုများ မိမိတို့ ကလေးများ၏ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ရုပ်ပုံအချက်အလက်များကို ရေးဆွဲသော အဖွဲ့အစည်းများအား ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် အတွက် ထောက်ပံ့ကူညီသော USAID ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ออกแบบปกโดย เกรียงศักดิ์ สัสดี อาสาสมัครโครงการ I AM UNICEF

မိမိလက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့် QR CODE ကို ဖတ်ယူခြင်းဖြင့် အောက်ပါ ဗီဒီယိုများကို ကြည့်ရှုနိုင်ရန်ပါသည်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) မှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်း ၆ မျိုး (UNICEF မြန်မာ)

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) အချက်အလက် (IOM ထိုင်းနိုင်ငံ)

အလုပ်သမားများအတွက် အချက်အလက် IOM

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ

မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက္ခဏာ ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။
- နာချေခြောင်းဆိုးသည့်အခါ နာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လုံခြုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ရှူးအသုံးပြုပါက အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- **လူထူထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။**
- တိရစ္ဆာန်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

!!

အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

ဖတ်ရှုသူများ ကျန်းမာပါစေ

World Health Organization

unicef

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ
(COVID-19)
ကာကွယ်ရေး
စနစ်တကျ လက်ဆေးပေး
“ ဖဝါး၊ ဖမိုး၊ လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊ လက်မ၊ မကျန်စေရ
ကုတ်၍ခြစ်ပါလက္ခဏာ လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။ ”
၁
လက်ကို ရေလောင်းပါ
၂
ဆပ်ပြာ တိုက်ပါ
၃
ဖဝါး
၄
ဖမိုး
၅
လက် ခေါက်ချိုး
၆
လက်ကြား
၇
လက်မ
၈
လက်ဖဝါးကို ကုတ်ခြစ်ပါ
၉
လက်ကောက်ဝတ်
၁၀
လက်ကို ရေလောင်းပါ
၁၁
သန့်ရှင်းသော အဝတ် / တစ်ရှူးဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ
အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၂၀) ကြာအောင်ဆေးပါ။
အယ်လ်ကိုဟော ၆၀% နှင့်အထက် ပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
အသေးစိတ်သိစိုက်ပါက ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။
World Health Organization
unicef

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)

ကာကွယ်နိုင်ရန်

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

- ချားခြင်း၊ နာရေး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း စသည့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ ရှိသူများသည် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို အနီးကပ်ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများသည်လည်း ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။
- အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာရှိသူကို ပြုစုကုသနေသော ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့်မူ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ခွဲစိတ်ခန်းသုံး ပါးစပ်နှင့် နာခေါင်းစည်း (Surgical Mask) သို့မဟုတ် (N95 Mask) ကို အသုံးပြုရပါမည်။

> "အထက်ပါအခြေအနေများမှလွဲ၍ ဘဝနံ့ပြည်သူများ အနေဖြင့် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုရန် မလိုအပ်ပါကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီးက အကြံပြုထားပါသည်။"

ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို အသုံးပြုရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- Surgical Mask ကိုအသုံးပြုရာတွင် အရောင်ပိုရင့်သည့် မျက်နှာပြင်ကို အပြင်ဘက်တွင် ထားရှိပါ။
- ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းနှစ်ခုစလုံးကို လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။
- Mask ၏ ဘေးအနားစွန်းများနှင့် မိမိ၏ မျက်နှာကြားတွင် လစ်ဟာမှု (Gap) မရှိစေရပါ။
- Mask အသုံးပြုနေစဉ် Mask ကို လက်ဖြင့် ထိစေတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားမည်ဆိုပါက Mask အနောက်ဘက်ရှိ ကြိုးကိုသာ ကိုင်တွယ်ဖယ်ရှားပါ။
- Mask ကို ဖယ်ရှားပြီးပါက မိမိ၏ လက်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
- မိမိအသုံးပြုနေသော Mask သည် စိုစွတ်လာပါက Mask အသစ်တစ်ခုနှင့် လဲလှယ်အသုံးပြုပါ။
- အသုံးပြုပြီးသား Mask များကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျ ပစ်ရန်ပစ်ပါ။
- ချည်ထည်၊ ပိတ်စအဝတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် Mask များကို အသုံးမပြုရပါ။

World Health Organization

unicef

အဝတ် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) ကို မည်သို့လျှော်ဖွတ်ရမည်နည်း။

အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) ကို ထပ်ခါတလဲလဲအသုံးမပြုပါနှင့်။ နေ့စဉ်လျှော်ပေးပါ။

ဆပ်ပြာနှင့်ရေ (သို့) ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် လျှော်ဖွတ်ပါ။ (ဆပ်ပြာမှုန့်မသုံးသင့်ပါ၊ အချိန်အကြာကြီးစိမ်ထားခြင်း မလုပ်သင့်ပါ)

အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း(mask) တစ်ခုလုံးအား ညှင်သာစွာပွတ်ပေးပါ။

ရေဖြင့်လျှော်ပြီး ရေကိုညှစ်ပစ်ပါ။

ပန်ကာလေ (သို့) နေရောင်ခြည်ဖြင့် ငါးမိနစ်ထက်မပိုစေဘဲ အခြောက်ခံပါ။

အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း (mask) ကို အဝတ်လျှော်စက်ဖြင့် မလျှော်ပါနှင့်။

Produced by Faculty of Tropical Medicine, Mahidol University and Samut Sakhon Hospital

ပဒုန်းမဟေနအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဒါပဲ ခွာ ခွာ ငေ နပါ . . .

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို ကာတွယ်ဖို့ လူအများနဲ့ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချဖို့က အဓိက အကျဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပုံ

(၅) ရက် ကြာသောအခါ . . .

ရက် (၃၀) ကြာပြီးနောက် . . .

ရောဂါပိုးရှိသူ

ကူးစက်ခြင်း

(၂) ယောက်မှ (၃) ယောက်ထိ ကူးစက်ခံရနိုင်

ယောက် ကူးစက်ခံရနိုင်

ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း လူအများနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံသွားလာနေပါက (၅)ရက်အတွင်း လူ(၂)ယောက် မှ (၃)ယောက်အထိ ကူးစက်နိုင်ပြီး၊ ရက် (၃၀)အတွင်း လူ (၄၀၆)ယောက်အထိ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါတယ်။

လိုက်နာရန်အချက်များ

တတ်နိုင်သလောက် **အိမ် ထဲ** မှာသာ နေပါ။

၁မီတာ ၃ပေ

တစ်ခြားသူများနှင့် **၁မီတာ (၃ပေ) အကွာ** မှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အလှပြနေရာများတွင် စကားပြောခြင်းကို **ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

လူစုလူဝေး လုံး၀ (လုံး၀) **ရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား **အား ကစား လုပ် ပါ ။**

အိပ်ရေး၀အောင် **အိပ် ပါ ။**

အာဟာရပြည့်၀အောင် **စား ပါ ။**

စျေး၀ယ်မည့်သူတို့ တစ်ယောက်သာ သတ်မှတ်ထားပြီး စျေး၀ယ်ထွက်သည့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို **လျော့ ချ ပါ ။**

ကိုယ် ချင်း စာ နေ ထော ဖယ် နှလုံးသားချင်းနီးကာရုယ် COVID-19 ကာကွယ်ဖယ်

ဆေးစိစ်ထိုးပုံဆိုင်ရာ
ဤ QR CODE ကို SCAN ဖတ်ပါ။

World Health Organization

unicef

၂။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ကာလအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ထိန်းချုပ်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုများ

- ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာအောင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိမဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေးစားပါ။
- ပုံမှန် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင် အချိန်လုံလောက်စွာ အိပ်ပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးကို ရှောင်ပါ။
- အနားယူရန် အချိန်ရှာပါ။
- မိမိစိတ်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးအောင် လုပ်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ သီချင်းဆို၊ သီချင်းနဲ့တေးဂီတနားထောင်တာတွေ၊ ကခုန်တာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာ တွေနဲ့ စသည်ဖြင့်ပေါ့။
- မိမိကြိုက်နစ်သက်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို လုပ်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အသစ်အဆန်းတွေလုပ်ကြည့်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုဆန့်ထုတ်တာမျိုး စတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချစေမဲ့ နည်းတွေကို လုပ်ပေးပါ။

၁။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ကာလအတွင်း မိမိစိတ်ကို ကြည့်ရှုရန် နည်းလမ်း ၆ မျိုး

၁။ ဤကာလအတွင်းမှာ စိုးရိမ်မှုတွေ လူတိုင်းမှာရှိနေတာဟာ သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။ တခါတရံ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်နှင့် လုံခြုံရန်အတွက် ကူညီပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း အလွန်အကျွံစိုးရိမ် နေတယ်ဆိုရင် ဆိုရင်တော့ ကောင်းတဲ့သတင်းတွေကို ရှေးချယ်ရယူ သင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်ယုံကြည် စိတ်ချရတဲ့ လူကြီးတွေ့နဲ့ တိုင်ပင် ရမယ်။

၂။ ဒီအချိန်မှာ ကလေးတို့မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာများစွာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကလေးတို့ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အရာ တွေကို အာရုံစိုက်သင့်တယ်။ မိမိအာရုံစူးစိုက်မှုကို လွှဲပြောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပေးမဲ့ အရာတွေကို ရှာဖွေပါ။ ဥပမာ- မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ရုပ်ရှင်၊ ဇတ်လမ်းတွေကြည့်ပါ၊ သီချင်းနားထောင်ပါ၊ အိမ်စာလုပ်ပါ၊ ပုံပြင်စာအုပ်တွေဖတ်ပါ၊ အိမ်သန့်ရှင်း ရေး စတာတွေကို လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အတွေး၊ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ စိတ်ရှုပ်နေမဲ့အရာတွေကို လျော့သွားအောင်နဲ့ စိတ်ဟန်ချက်ညီအောင် လုပ်ပေးပါ။

၃။ မိသားစုဝင်တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ဖို့ အတွက် နည်းလမ်း တွေရှာပါ။ အင်တာနက် အွန်လိုင်းပေါ်ကနေပြီး ဆက်သွယ်ရေး နည်းလမ်း တွေနဲ့ ရှာနိုင် ပါတယ်။

၄။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အရင်ကအချိန်မရှိလို့ မလုပ်ခဲ့ရတဲ့ လုပ်ချင်တဲ့ အရာတွေကို အခု အချိန်ရှိချိန်မှာလုပ်ပါ။ သေးငယ်တဲ့ အလုပ်တွေဘဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့ အောင်မြင်အောင်လုပ်ပါ။

၅။ အခုအချိန်မှာ မိမိစိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ ။ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ ပမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း စတာတွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပြီး အဲဒီခံစားချက်တွေကို စိမံခန့်ခွဲကြည့်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နည်းလမ်းတွေတူ ညီ မှာတော့မဟုတ်ဘူး ။ ကလေး ကိုယ်တိုင်က ပြန်မစဉ်းစားနိုင်ဘူး၊ မစီမံခန့်ခွဲနိုင်ဘူးဆိုရင် မိမိယုံကြည် စိတ်ချ ရတဲ့သူ ဆီမှာ အကူအညီတောင်းပါ။

၆။ မိမိကိုယ်နဲ့ မိမိပါတ်ပန်းကျင်ကို ချစ်မြတ်နိုးပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီအချိန်ဟာ အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပါ။ အထူးသဖြင့် အွန်လိုင်းကဇ နမက်ဆေ့ချ်တွေ သူများဆီ မပို့ခင် အခြားသူတွေကို စိတ်ထိခိုက်နိုင်မဲ့ အကြောင် းအရာတွေ ပါမပါ ဟုတ်မဟုတ် သေသေချာချာ တွေးတောဆင်ခြင် ပြီးမှပို့ပါနော်။

၄။ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် နေရာတစ်ခုထဲတွင် ကြာမြင့်စွာ ၈၊ အတူနေရသည့် အခြေအနေ၊ အချိန်အခါနှင့်အတူ ကလေးများမည်သို့ နေထိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

- မိမိအိမ်တွင်းမှာ အတူနေထိုင်တဲ့ အခြားသူများရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သဘောထားကြီးစွာနဲ့ သိထားပါ။
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် နေရာအသုံးပြုရန် အတူတကွဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး အားလုံးသဘောတူသော အချိန်ဇယားတစ်ခု ရေးဆွဲပါ။
- သင်တစ်ဦးတည်း အေးဆေးစွာ နေလိုတဲ့အခါ အခြားသူများသိနိုင်မည့် အချက်ပြသင်္ကေတကို အိမ်တွင်းလူများ သိထားအောင် ကြိုတင်ပြောပြထားပါ။
- မိမိလိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို အိမ်တွင်းရှိသူများသိရန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် တဲ့တိုးပြောပါ။ ဒေါသတကြီးဖြင့် မပြောပါနှင့်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေသည့် ကာလအတွင်း မိမိအိမ်တွင်သာ နေရသော ဆယ်ကျော်သက်များ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် မိဘများက မည်သို့ကူညီ နိုင်မလဲ။

• ကလေးများကို မိမိအသက်အရွယ်နှင့်သင့်တော်မဲ့ ကပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် တိကျသော သတင်းအချက်အ လက်များကို ပေးပါ။

• ကလေးများ နှစ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများ (ဥပမာ- အားကစား၊ သီချင်းတေးဂီတ၊ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်၊ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း) ကို အတူတူပြောပါ။ ဒါမှမဟုတ် အတူတူ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာ (ဥပမာ- ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း)စသည်တို့ကို အတူ အချိန်ဇယားဆွဲပါ။ သင်ဟာ ကလေးတွေကို ဂရုစိုက် ဇနကြောင်းနဲ့ အချိန်မရွေးကူညီပေးနေတဲ့အကြောင်း သူတို့စိတ်ထဲမှာ ခံစားရပါစေ။

• နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမဲ့ အရာတွေကို အတူတကွ စီစဉ်ချမှတ်ပါ။ ကလေးတွေကိုယ်တိုင် ပါဝင်ပြီး အကြံပေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းတွေကို လုပ်ခိုင်းပါ။ ပြီးလျှင် သူတို့ကိုယ်တိုင်တာဝန်ယူမှု နှင့် မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်ယူတတ်မှုရှိရန် လမ်းပြပေးပါ။

• အိမ်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကလေးတွေကို လုပ်ခိုင်းပါ၊ မိမိအိမ်ဟာ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ သေးငယ်သည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းအတွက် သန့်ရှင်းဖို့နဲ့ လုံခြုံဖို့ လိုပါတယ်၊

• အိမ်မှာမြေနေရာရှိပါက ကလေးများကို ဥယျာဉ်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးခိုင်းပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုးလိုရတဲ့ အသီးအနှံကနေ အဟာရတွေရတဲ့အပြင် မိမိကိုယ်ကိုလဲ ဂုဏ်ယူစေပါတယ်။

• ကလေးများ၏ ပညာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဤအချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ နောက်ပိုင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိတော့၍ ကျောင်းပြန်ဖွင့်ပါက အသင့်ဖြစ်ရန် ယခုအချိန်မှစ၍ သင့်ကလေးများကို နေ့စဉ်သင်ယူနိုင်ရန် ကူညီပြင်ဆင်ပေးပါ။

• မိမိကလေးမှာ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု ရှိမရှိ သတိထားကြည့်ပေးပါ။ ဥပမာ - စာသင်ယူရန်စိုးရိမ်နေခြင်း၊ အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင် း၊ အလုပ်ကိစ္စတွေ လုပ်ရာမှာ ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ရှိမရှိ သတိထားပါ။ သူတို့ရဲ့စိတ် ခံစားချက်တွေ ကို နားထောင်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် ဆယ်ကျော်သက် ကလေးတွေအတွက် သူတို့နှင့်သီးသန့်အချိန်ပေးပါ။

• သင့်ကလေးကနေပြီး သူစိတ်ချရတဲ့သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ်
လူတစ်ယောက်ယောက်ဆီကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆက်သွယ်နိုင်မဲ့
လမ်းကြောင်းတွေရှိအောင် ကူညီပေးပါ။ တကယ်လို့ အွန်လိုင်းက
တဆင့် အကူအညီ တောင်းမယ်ဆိုရင် ကလေးဘေးကင်းလုံခြုံမည့်
နေရာတွင် ရှိရန်လိုပါတယ်။ ကလေးကို အွန်လိုင်းပေါ် တွင် တွေ့ကြုံ
နိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို သိထားရန်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ် ရန်
နည်းလမ်းများ ကိုလည်းသင်ပေးပါ။
• သင့်စိတ်ခန္ဓာကိုယ် ခိုင်ခံ့မှုရှိစေရန် မိမိစိတ်နှင့်ခံစားမှုများကို
အမြဲဂရုစိုက်ရန်မမေ့ပါနှင့်။ စိတ်ဖိစီးမှု လက္ခဏာများနှင့်
အနှတ်သဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှု လက္ခဏာများကို
စောင့်ကြည့်ပါ။ မိမိကလေးတွေကို အပြည့်အဝ ဂရုစိုက်နိုင်ဖို့အတွက်
စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိမ်းချုပ်ဖို့ ကောင်းကောင်းအနားယူနိုင်မဲ့ အချိန်ကိုရှာပါ။
• အကယ်၍ သင်ကြောက်ရွံ့မှုရှိနေတယ် ဒါမှမဟုတ် သာမန်အတိုင်းမိ
မိဘဂကို မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ခံစားနေရပြီဆိုလျင် ဒါမှမဟုတ်
မိမိကိုယ်ကို ဒါမှမဟုတ် တခြားသူကို နာကျင်အောင်လုပ်ချင်နေပြီ
ဆိုလျင် မိမိစိတ်ချရတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက်ကို အကူအညီ
တောင်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင်ရပ်ရွာထဲမှာ အကူအညီပေးနေတဲ့
စိတ်ချရတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဆီ ဒါမှမဟုတ် အစ်ဆာရာအဖွဲ့ဆီကို
အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များမှတဆင့် အချိန်မရွေး
အခမဲ့ခေါ် ဆို အကူအညီ တောင်းခံနိုင်ပါတယ်။

၂၅။ မိသားစုအတွင်း ကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်လျှင်

• တကယ်လို့ (သင်နှင့်နီးစပ်သူတစ်ဦး/ သူငယ်ချင်း/ မိသားစုဝင်တစ်ဦး) ကနေပြီး ကလေးတစ်ယောက်ကို နာကျင်အောင်၊ ကြောက်ရွံ့အောင်၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ နှောက်ယှက်ခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း ဒါမှမဟုတ် စိတ်မအီမသာ ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါက၊ သင်ပြုလုပ်ရမည့်အရာမှာ -

• ပြောပြပါ - သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူ (စိတ်ချရသောသူများတွင် ဆွေမျိုး၊ သူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးချင်း၊ ဆရာ ဆရာမ၊ မိသားစုဝင် တို့လည်းပါပါသည်) သို့မဟုတ် အစိုးရရုံးနဲ့ အဖွဲ့စည်းတွေ ကိုပြောပြပါ။

• တောင်းပါ - ကလေးတွေ အကူအညီတောင်းလာပါက သူတို့လိုအပ်တဲ့ အကူအညီနဲ့ စောင့်ရှောက်မှုတွေကို ရဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။

• သတိရပါ - ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အရာတွေဟာ ကလေးရဲ့အမှား မဟုတ်ပါ။ မိမိတို့အတွက်လိုအပ်သည့် အကူအညီများ ရသင့်သည်။ အကူအညီတောင်းဖို့ အားနာခြင်း၊ စိတ်မကောင်းခြင်းများမဖြစ်ပါနှင့်။ အဖွဲ့အစည်းများသည် ကလေးများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကြောင်းအရာများကို လျို့ဝှက်စွာထားပြီး ကလေးများအား ကာကွယ်ပေးရန်နှင့် ဘေးကင်းစွာ စောင့်ရှောက်ရန် တာဝန် ရှိသည်။

သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များကို ကလေးတွေဘယ်လို ကူညီနိုင်မလဲ

• နှိပ်စက်ခြင်း၊ မတရားပြုကျင့်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားခြင်း စတာတွေကို ခံရတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကို သင်တွေ့မယ်ဆိုရင် -

- အားပေးပါ - အဲဒီခံရတဲ့သူငယ်ချင်းကနေပြီး သူစိတ်ချရတဲ့ သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြောပြဖို့အားပေးပါ။ သူ့အနေနဲ့ အန္တရာယ်ရှိနေလို့ တခြားသူကိုပြောဖို့ ငြင်းမယ်ဆိုရင်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကဘဲ ယုံကြည်စိတ်ချ ရတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက်ကို သွားပြောပြသင့်ပါတယ်။
- ရှိသေပါ - သူငယ်ချင်းကနေပြီး ဘယ်လိုအကူအညီမျိုး လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို သူမှာ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံပေးပါ။
- ကူညီပါ - လိုအပ်တဲ့ အကူအညီတွေရဖို့ သူ ငယ်ချင်းကို ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

မိသားစုအတွင်းမှာ ကလေးတွေ မတရားနိုပ်စက် အကြမ်းဖက်ခံရပါက အကူအညီပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကတော့ -

- လူမှုအကူအညီပေးသည် စင်တာ၊
  အချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ်- ၁၃၀၀ (ထိုင်းလို)
- ကလေးများအတွက်၊
  အချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ် - ၁၃၈၇ (ထိုင်းလို)
- စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊
  အချိန်မရွေးဆက်သွယ်နိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ် - ၁၃၂၃ (ထိုင်းလို)
- ခရိုင်တိုင်းတွင်ရှိသော ကလေးများနှင့်မိသားစုများ ခိုကိုးရာအိမ်၊ လူမှုဖူလုံရေးနှင့်လူသားလုံခြုံရေးဦးစီးဌာန၊