

ကျန်းမာရေးအသိတိုး မိမိကစ ကာကွယ်စို့

# ဆေးရောင်ခြယ်ပြီး ပုံဆွဲကြမယ်...



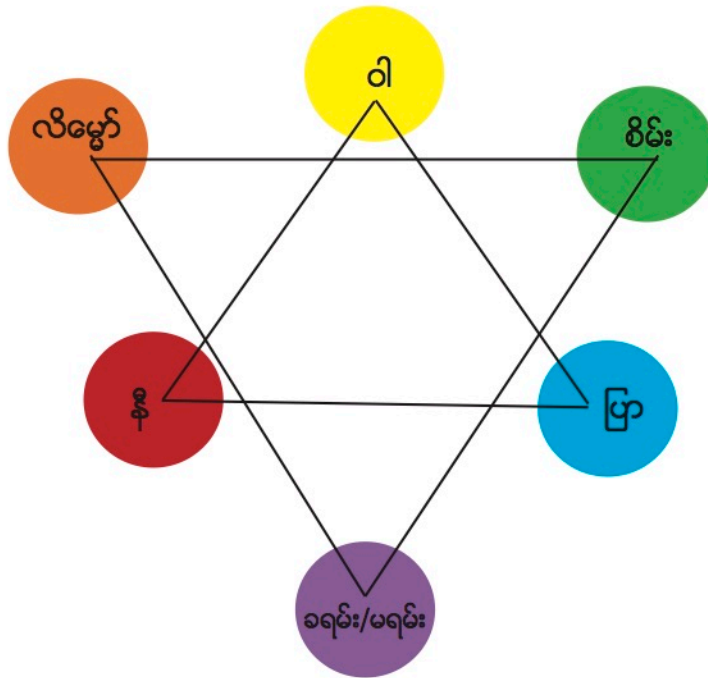
အမည်.....

အသက်.....



အရောင် အားလုံးတွင် ( ဝါ၊ နီ၊ ပြာ ) ဆိုပြီး အခြေခံအရောင်(၃) ခုရှိသည်။

အဖြူရောင် နှင့် အနက်ရောင်တို့ကို သဘာဝအရောင်ဟုခေါ်သည်။



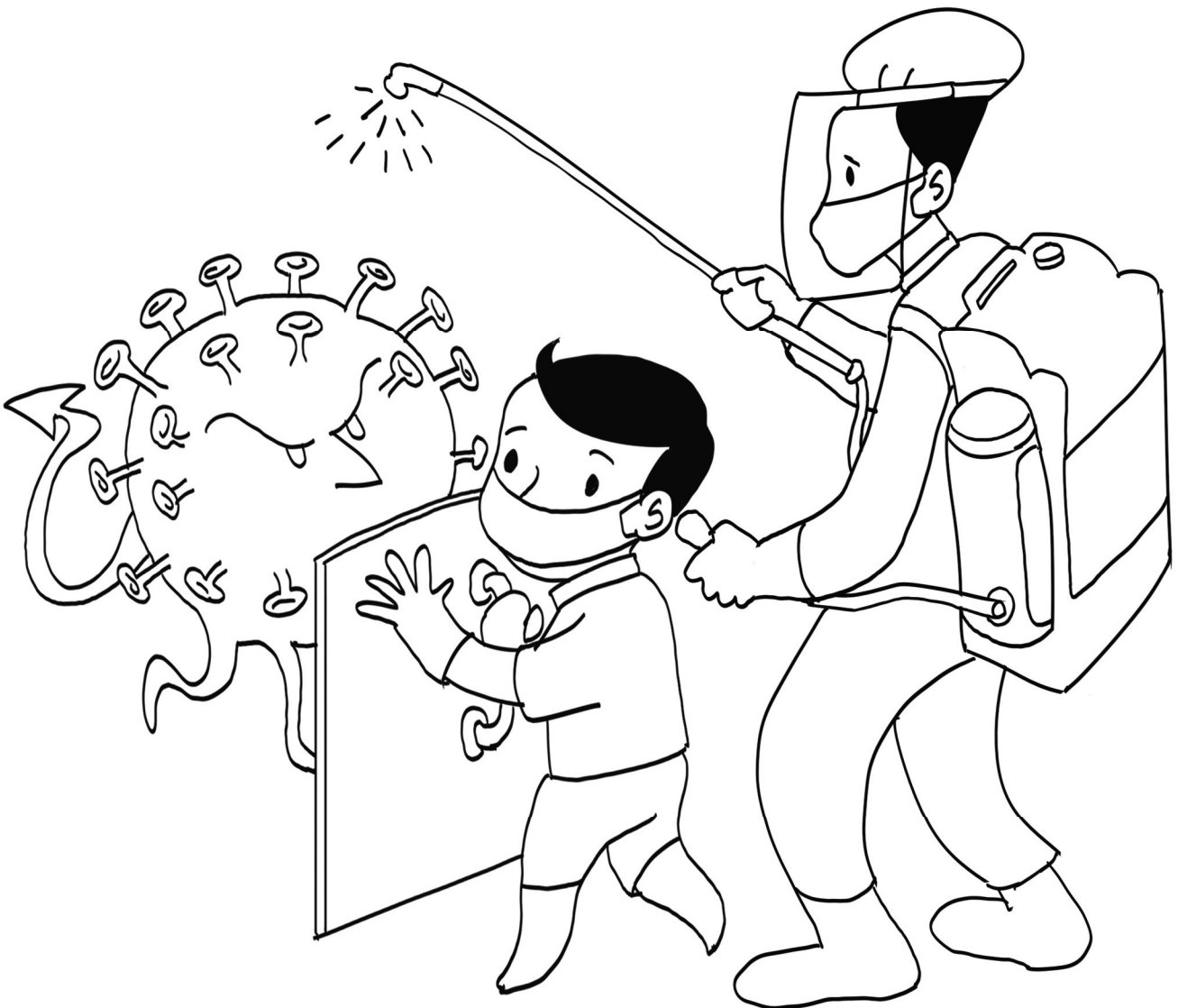
ဘေးချင်းယှဉ်သော အရောင်များကို လိုက်ဖက်သောအရောင်ဟုခေါ်သည်။

မျက်နှာချင်းဆိုင်သော အရောင်များကို ဆန့်ကျင်ဘက်အရောင်ဟုခေါ်သည်။

အဝါ(၅၀%)	+	အနီ (၅၀%)	=	လိမ္မော်
အနီ(၅၀%)	+	အပြာ(၅၀%)	=	ခရမ်း
အဝါ (၅၀%)	+	အပြာ (၅၀%)	=	အစိမ်း
အနီ (၅၀%)	+	အဖြူ(၅၀%)	=	အပန်း

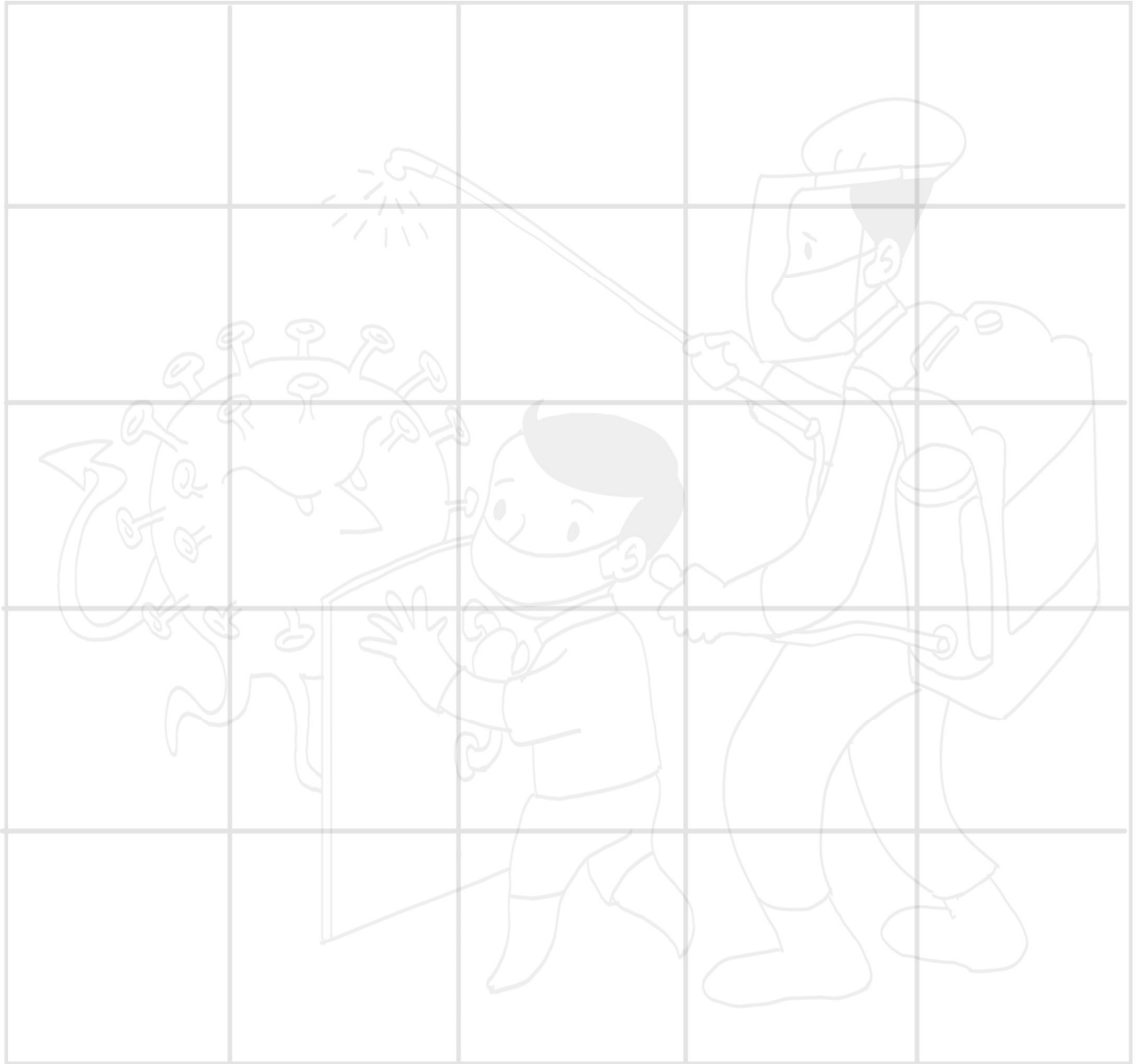
Covid-19 လို့ခေါ်တဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တစ်မျိုးရှိတယ်။  
ဗိုင်းရပ်စ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။  
ထိုသို့ကာကွယ်ရန်လည်း ရိုးရှင်းသော လုပ်ဆောင်မှု  
တစ်ချို့ရှိပါသည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





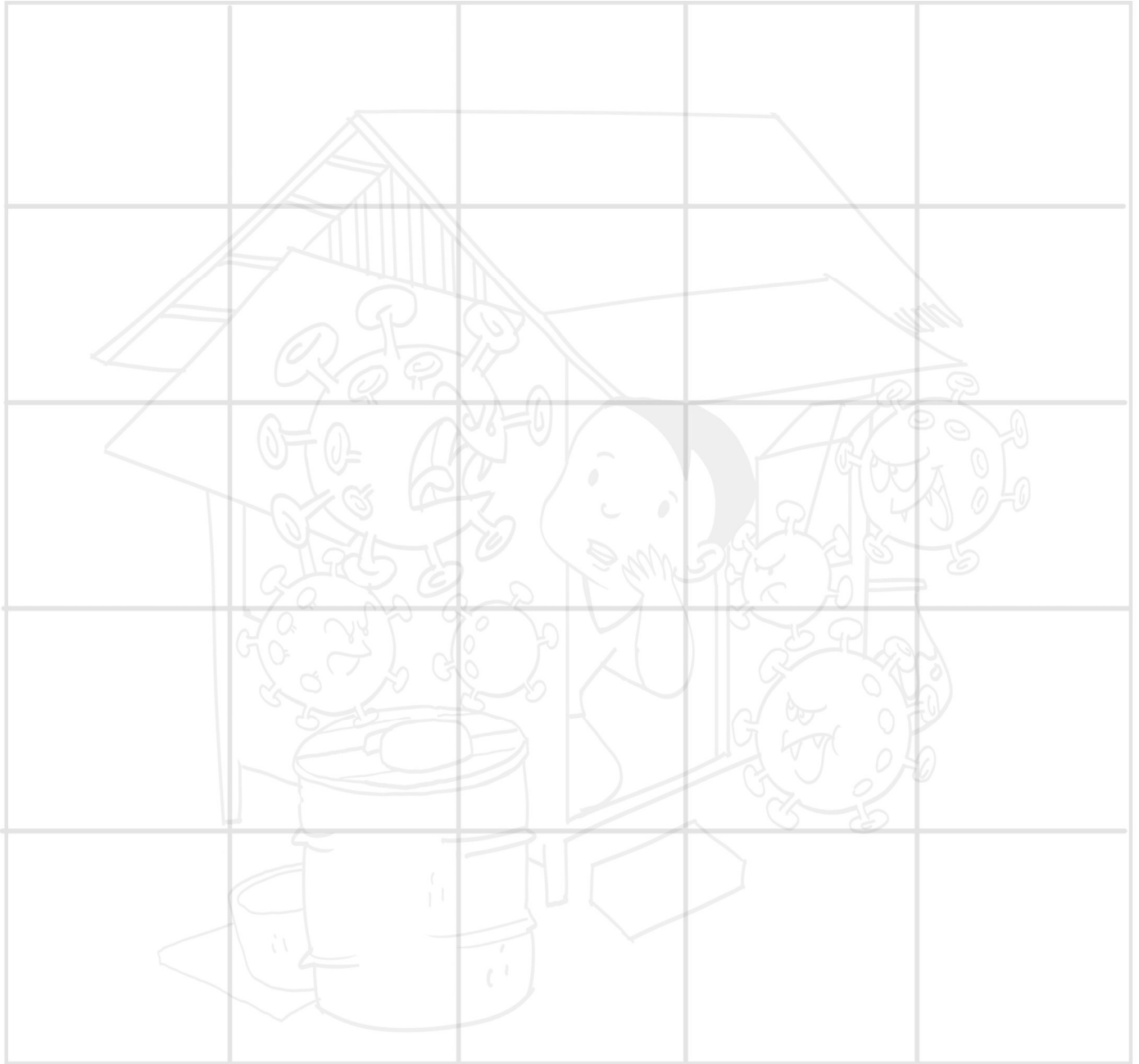
ဗိုင်းရပ်စ်သည် အလွန်သေးငယ်သဖြင့် မြင်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါသည်။  
ဖျားနာသောလူ၏ ရောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှ ကူးစက်နိုင်သလို  
၎င်းတို့ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှတစ်ဆင့်လည်း ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





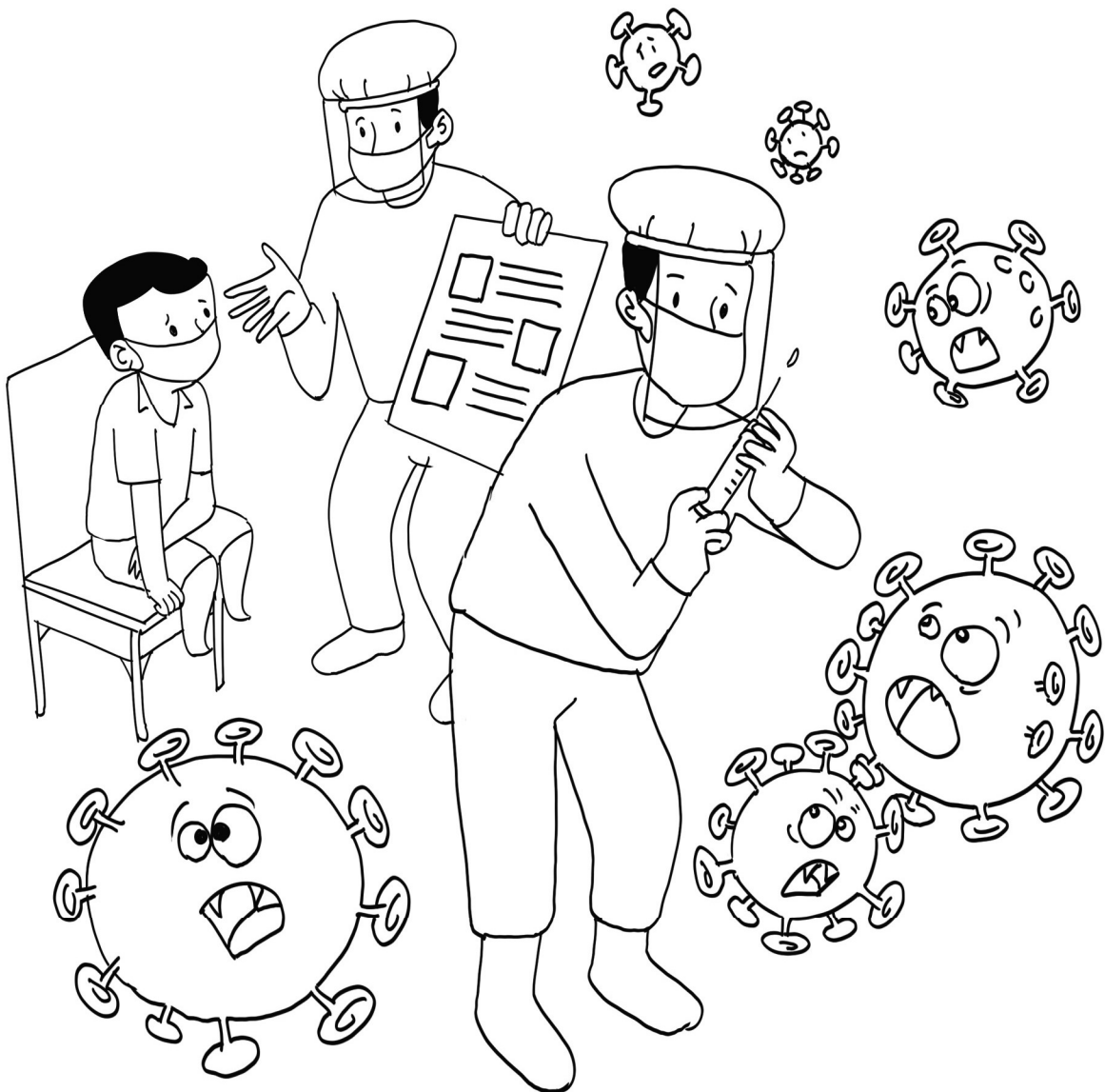
ပုံဆွဲ ပြီး အရောင် ခြယ်ကြမယ်...



အအေးမိခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်း ကဲ့သို့သော ရောဂါများ အပါအဝင် အသက်ရှူရန် ခက်ခဲခြင်းတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ လက္ခဏာများမပြဘဲ ရောဂါကူးစက်နေနိုင်ပြီး ရောဂါသယ်ဆောင်သူလည်း ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

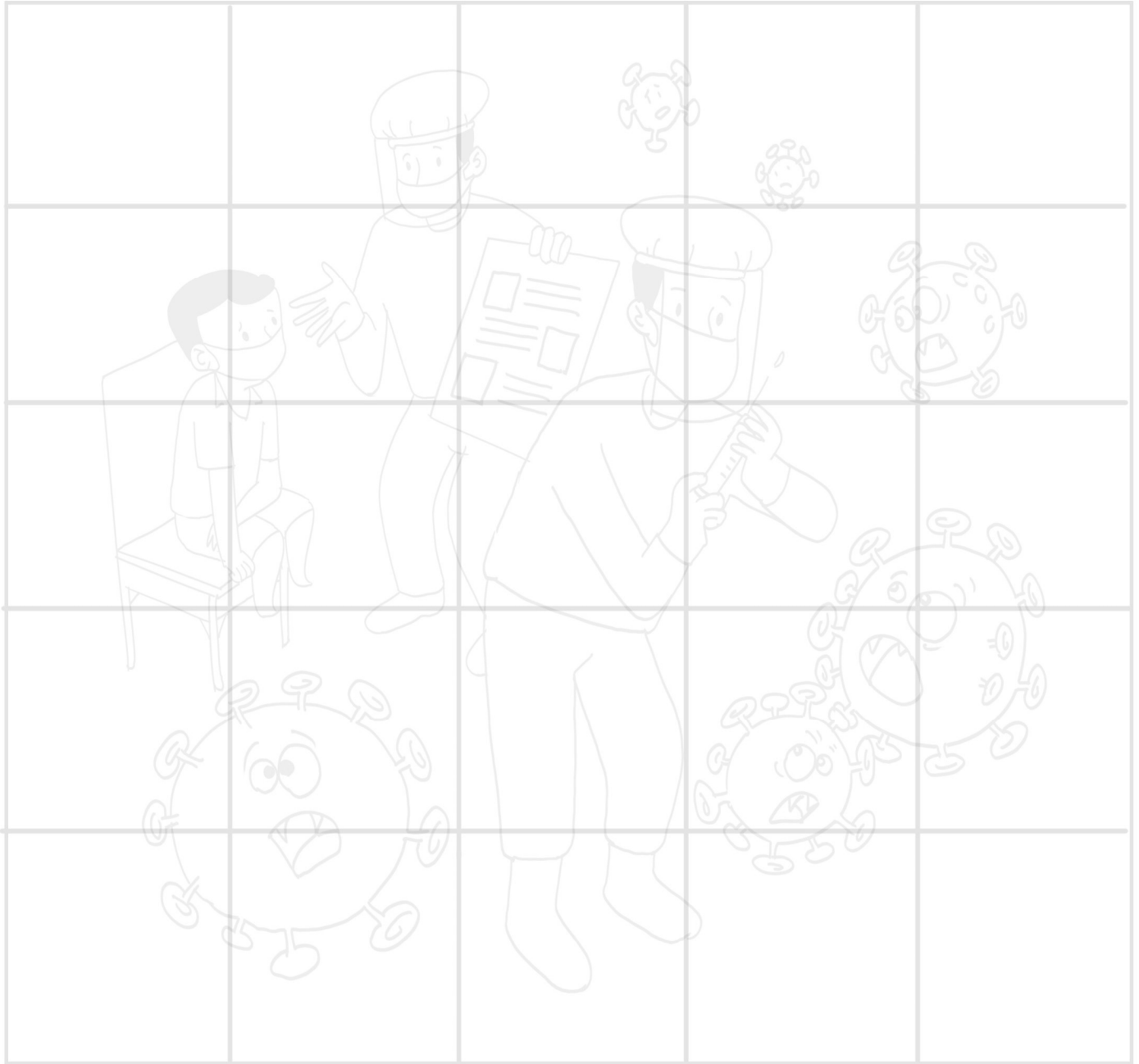
ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် လတ်တလောတွင် လူများစွာကို ဖျားနာစေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ဆရာဝန်များက လူအများစု (အထူးသဖြင့် ကလေးများ) အဆင်ပြေမည်ဟု မျှော်လင့်သော်လည်းအချို့လူများမူ ဖျားနာကြလိမ့်မည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲ ပြီး အရောင် ခြယ်ကြမယ်...



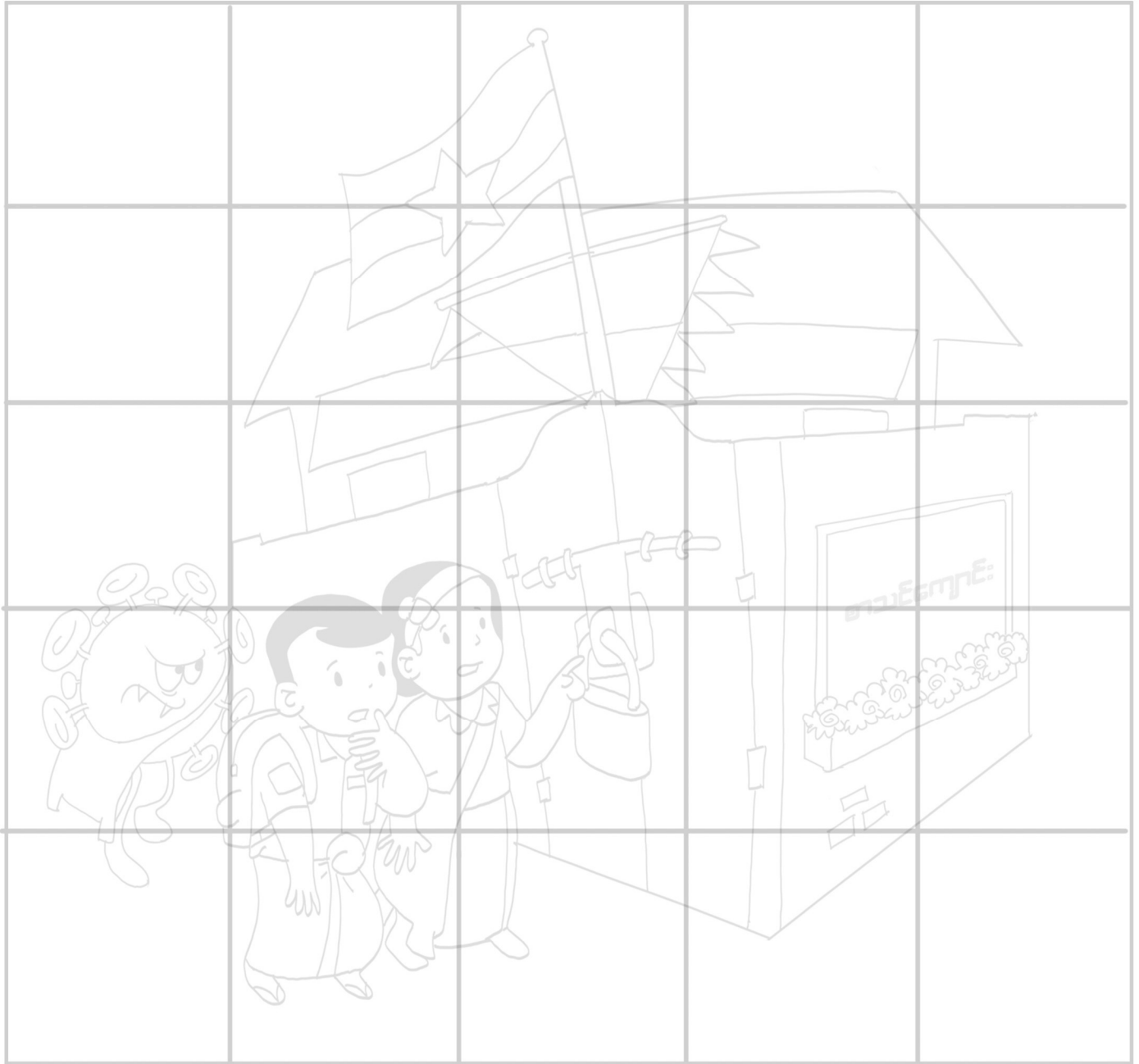
လူတိုင်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန် ကူညီနိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကို နှေးကွေးစေသည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အဆက်အသွယ်များအား တတ်နိုင်သမျှကန့်သတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကာလအတွင်း သင်၏ကျောင်းနှင့် ကစားကွင်းများသည် ပိတ်ထားလိမ့်မည်။ ရပ်ထဲရွာထဲ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးရန် လူများစုဝေးခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်သည်။ လူအုပ်ကို ရှောင်ပါ။ အခြားသူများနှင့်(၆)ပေအကွာအဝေးတွင် နေပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကောင်းဆုံးဂရုစိုက်နိုင်ပါသည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။  
ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့်(၂၀)ကြာသည်အထိ  
စနစ်တကျဆေးကြောပါ။ လက်ဆေးရန် လက်ကိုစိုစွတ်အောင်လုပ်ပါ။  
အမြုပ်ထအောင်လုပ်ပါ။ ပွတ်တိုက်ပါ။ ရေဖြင့်ဆေးချပြီး  
ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ အကယ်၍ဆပ်ပြာနှင့်ရေ ရရှိရန် ခက်ခဲပါက  
လူကြီးတစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့် လက်သန့်ဆေးရည်သုံးပါ။

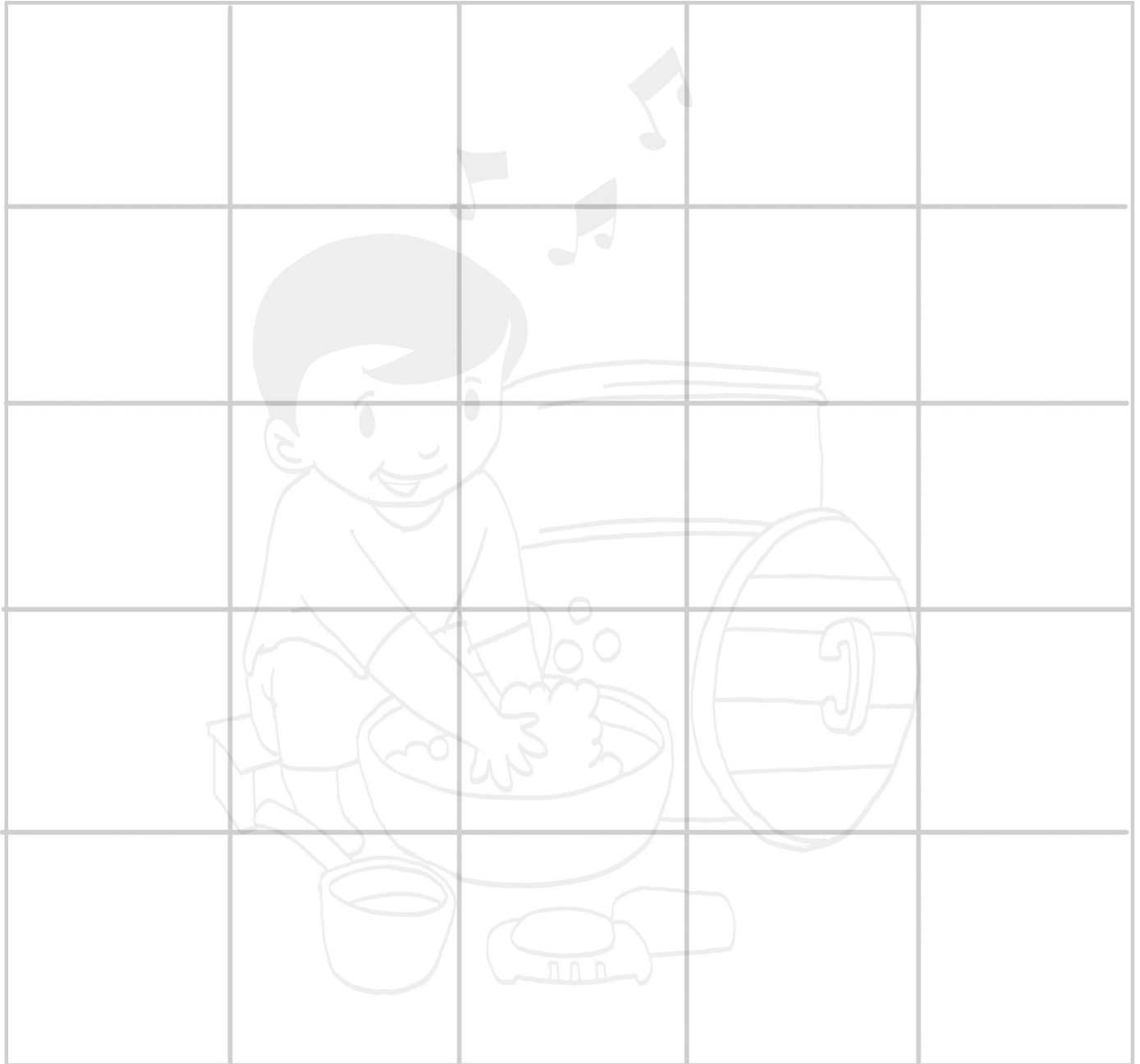
♪ လက်ဆေးပါ...  
အားလုံး အားလုံး လက်ဆေးပါ...  
ဒီလိုဒီလို ဒီကို အုပ်ထားပါ...  
ဒီကမ္ဘာမြေကထွက်သွားပါ..ကိုရိုနာ... ♪

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



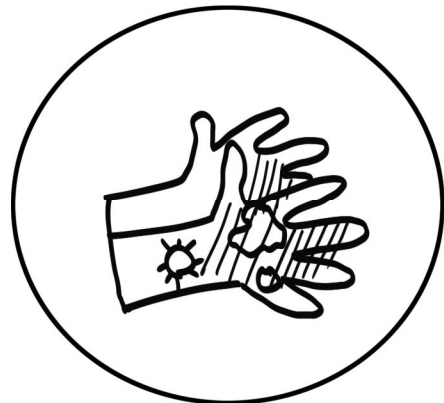


ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



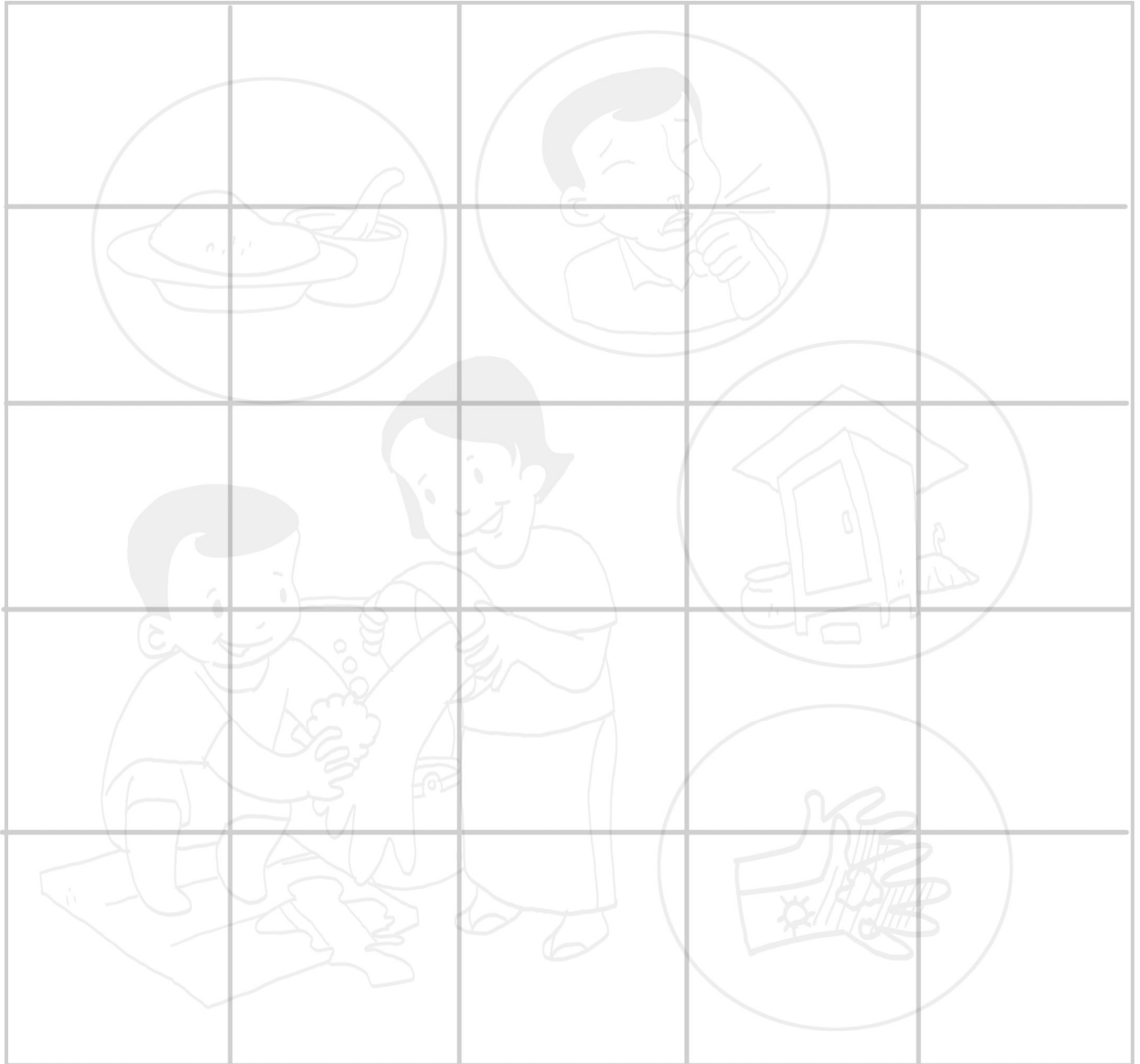
အစာမစားခင်နှင့် စားပြီးနောက်၊ နှပ်ရည်ညှစ်ခြင်း၊  
ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) နှာချေခြင်းပြီးနောက်၊  
ရေချိုးခန်း/အိမ်သာများသို့ သွားပြီးနောက် လက်သည်  
သိသာစွာ ညှစ်ပတ်မည်ဖြစ်၍ လက်ကိုမကြာခဏ  
ဆေးကြောပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



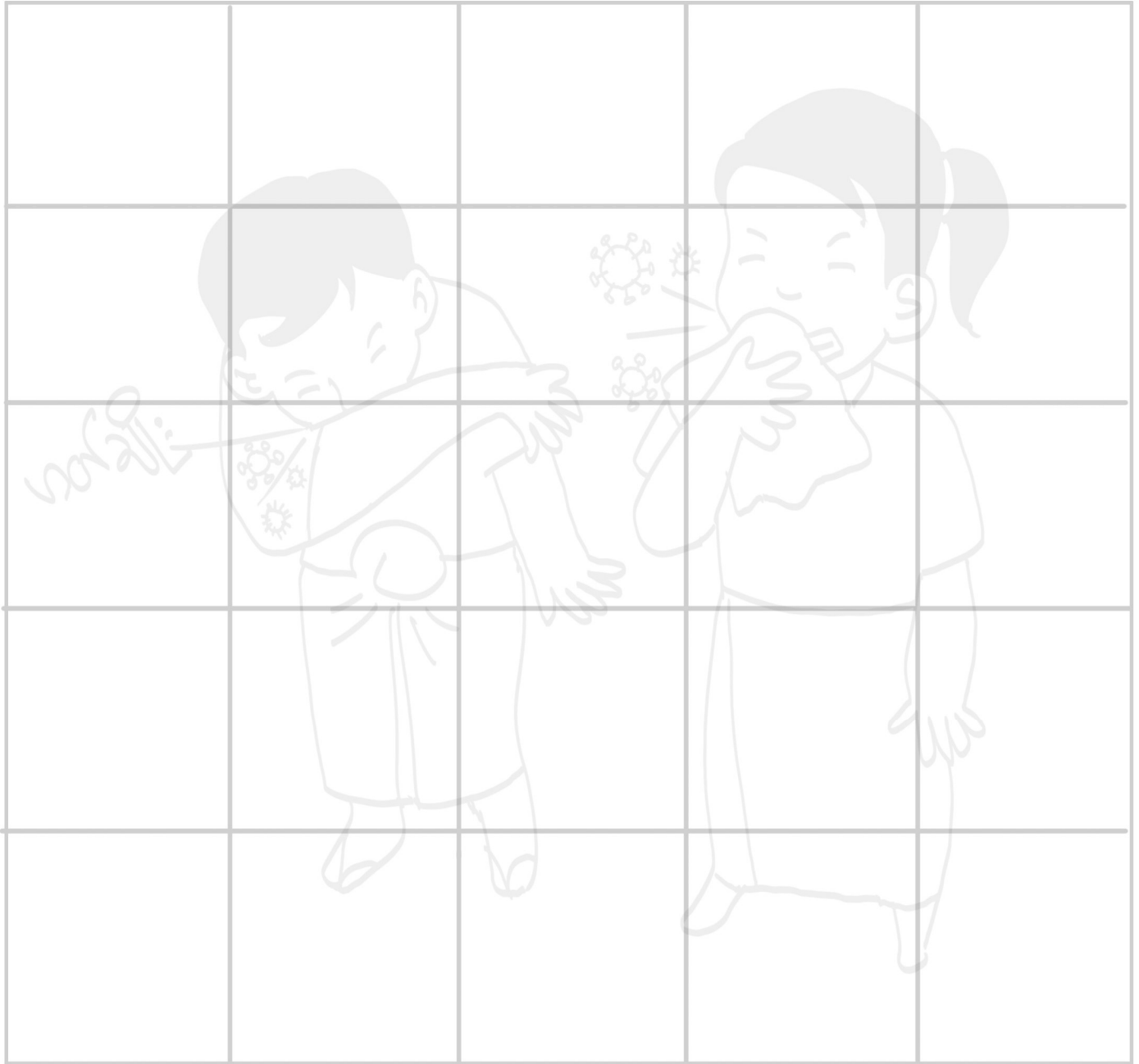
တစ်ရှူး(သို့မဟုတ်) တံတောင်ကွေးတို့ဖြင့်  
ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးသော  
တစ်ရှူးများကို သေချာစွာ အမှိုက်ပုံးထဲ စွန့်ပစ်ပါ။ ပြီးရင်  
လက်ကိုသေချာစွာဆေးပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





လက်ဖြင့်

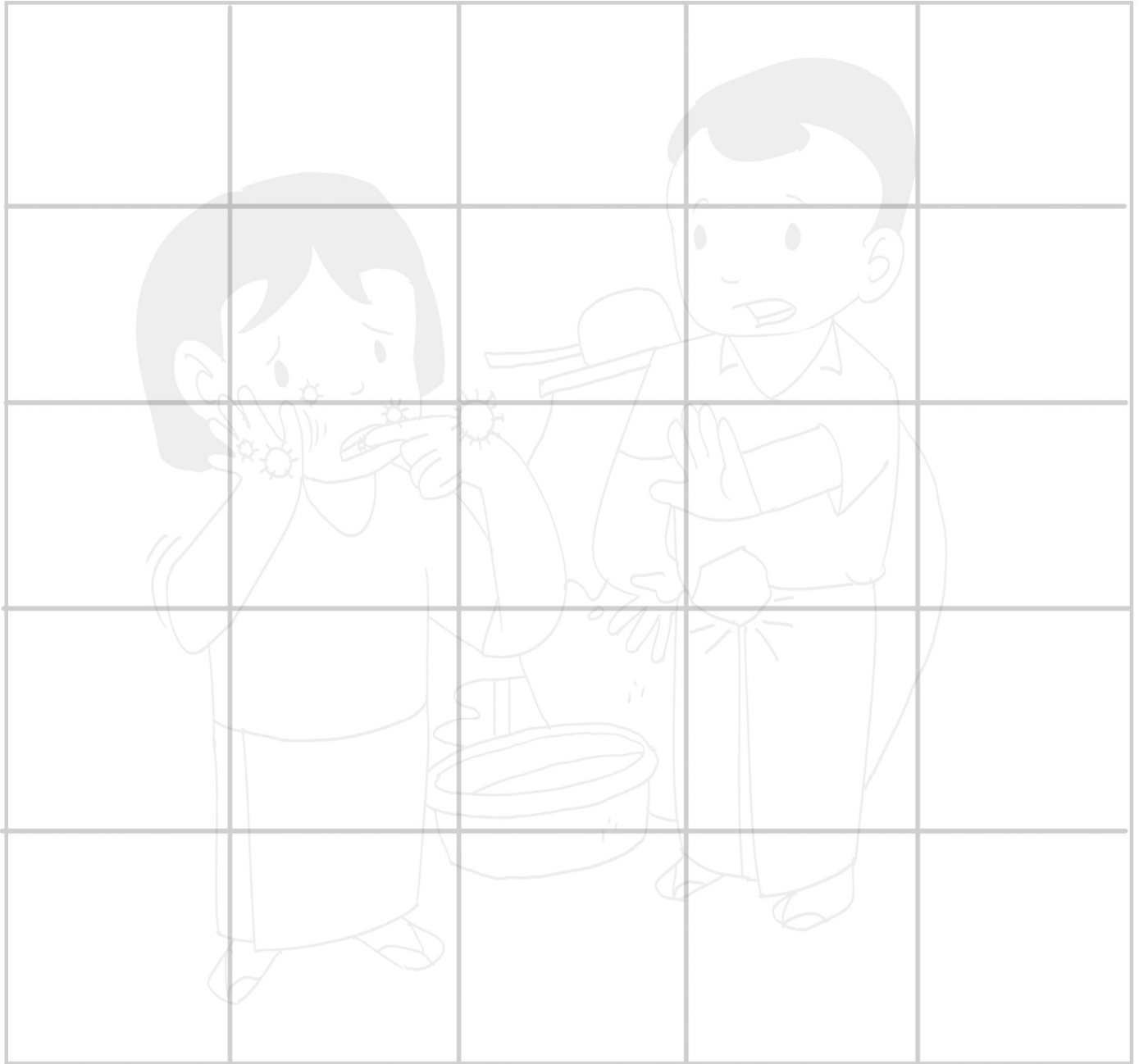
မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းတို့အား  
မထိမိစေရန် သတိပြုပါ။ ထို့သို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်  
ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပိုးမွှားတွေ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ  
ကာကွယ်ပေးမည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



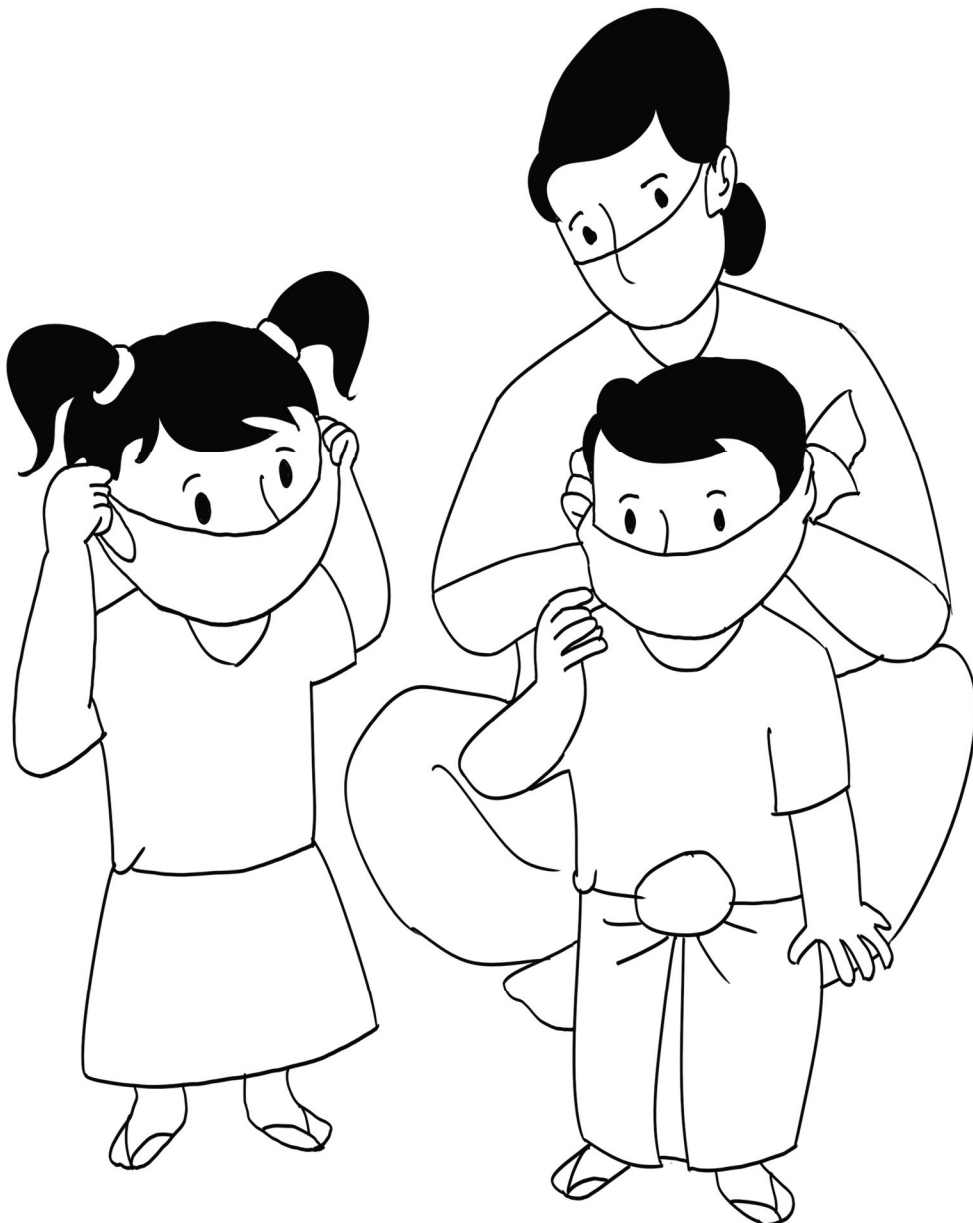


ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



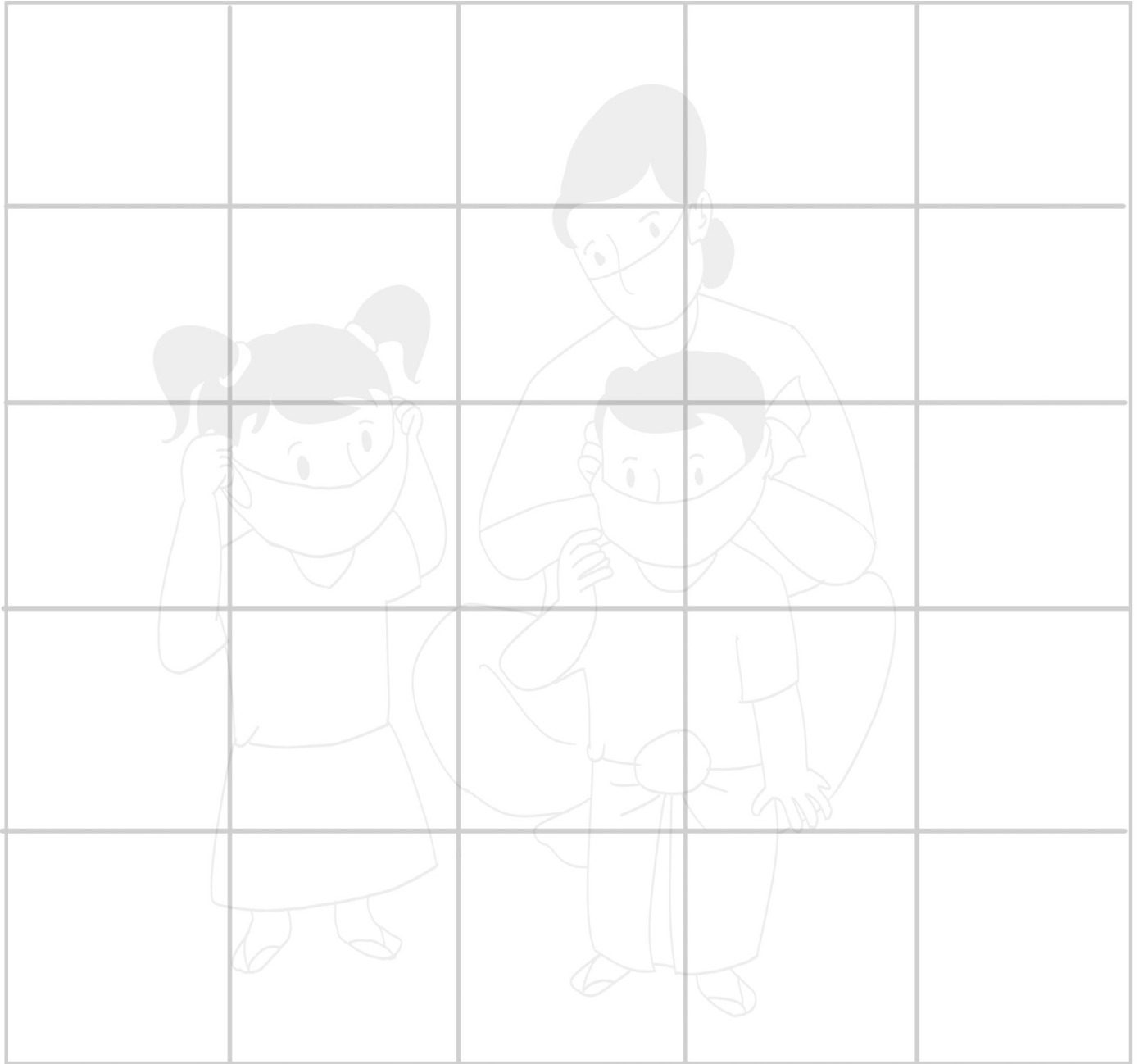
ဖြစ်နိုင်လျှင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဖြင့်  
 ဖုံးထားပါ (သို့မဟုတ်) အခြားသူများနှင့် အတူရှိချိန်တွင်  
 သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် မျက်နှာဖုံးပါ။ အဖျားမရှိဘဲ  
 အခြားသူများကို ကူးစက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။  
 အကယ်၍ ရောဂါရှိခဲ့လျှင် အခြားသူများအား ကူးစက်ခြင်းမှ  
 ကာကွယ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းဖြင့်  
 ဖုံးထားရခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး (၆)ပေ  
 အကွာတွင်နေခြင်းကိုလည်း မမေ့ရ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



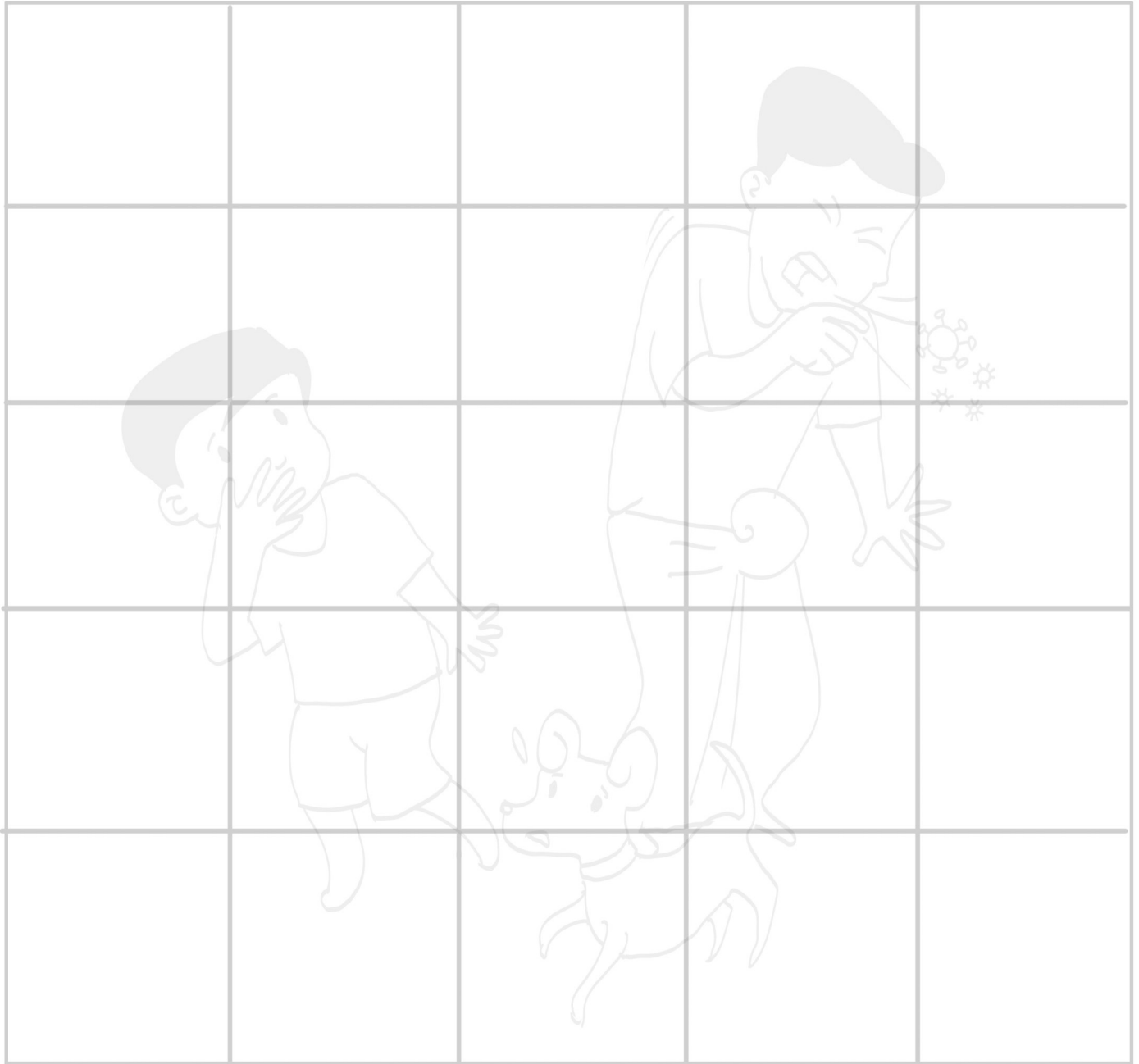
ဖြစ်နိုင်လျှင် ချောင်းဆိုးသောသူများ၊  
နာစေးသူများနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုမှ  
ရှောင်ပါ။ ချစ်ရသောသူများဖြင့် မတွေ့နိုင်ခြင်းသည်  
၎င်းတို့ကို မချစ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





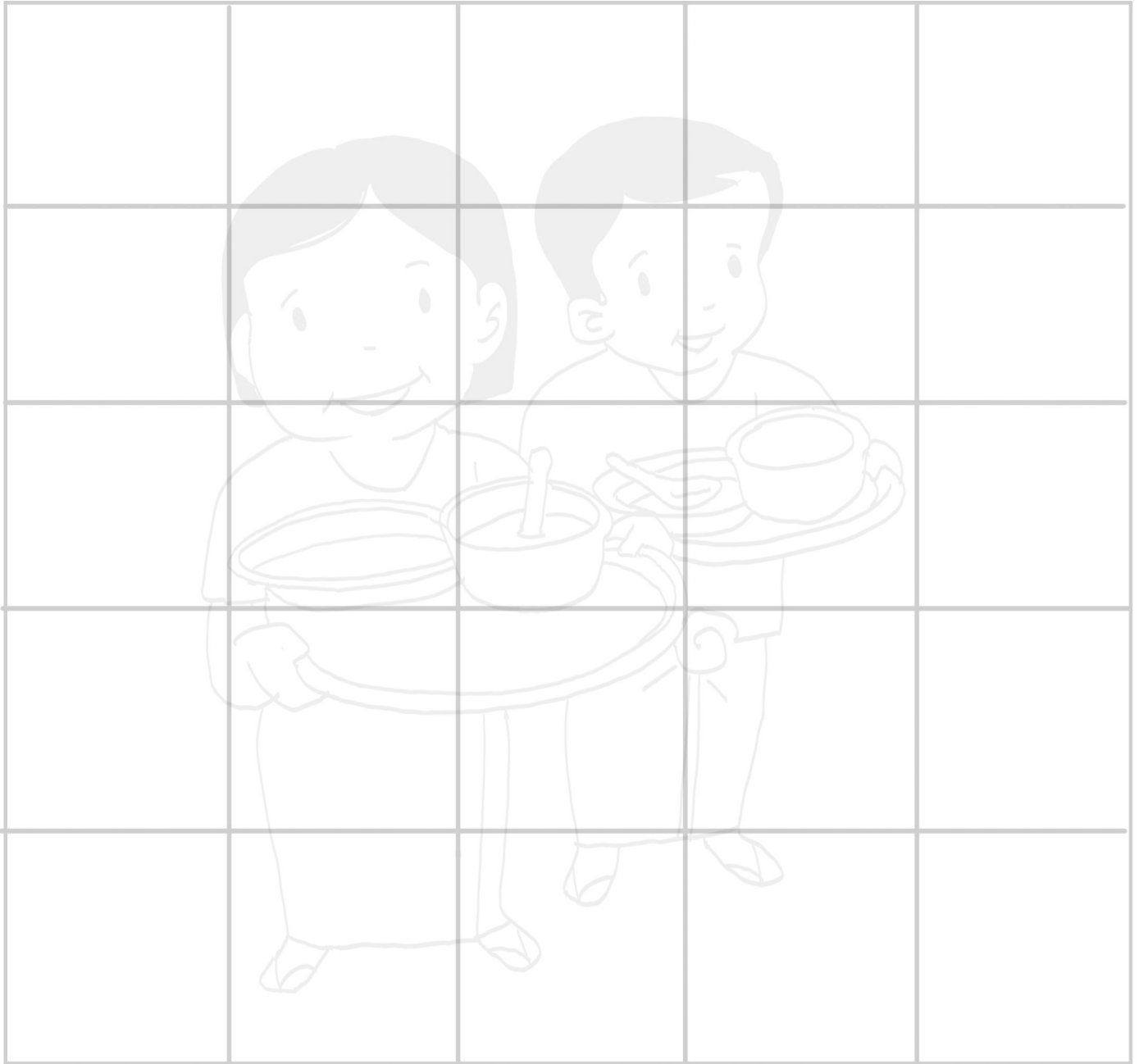
ခွက်များ၊ ပန်းကန်ခွက်၊ ယောက်မ အသုံးအဆောင်များ၊  
အစားအစာများနှင့် သောက်စရာများကို အခြာသူများနှင့်  
မျှဝေသုံးစွဲပါနှင့်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



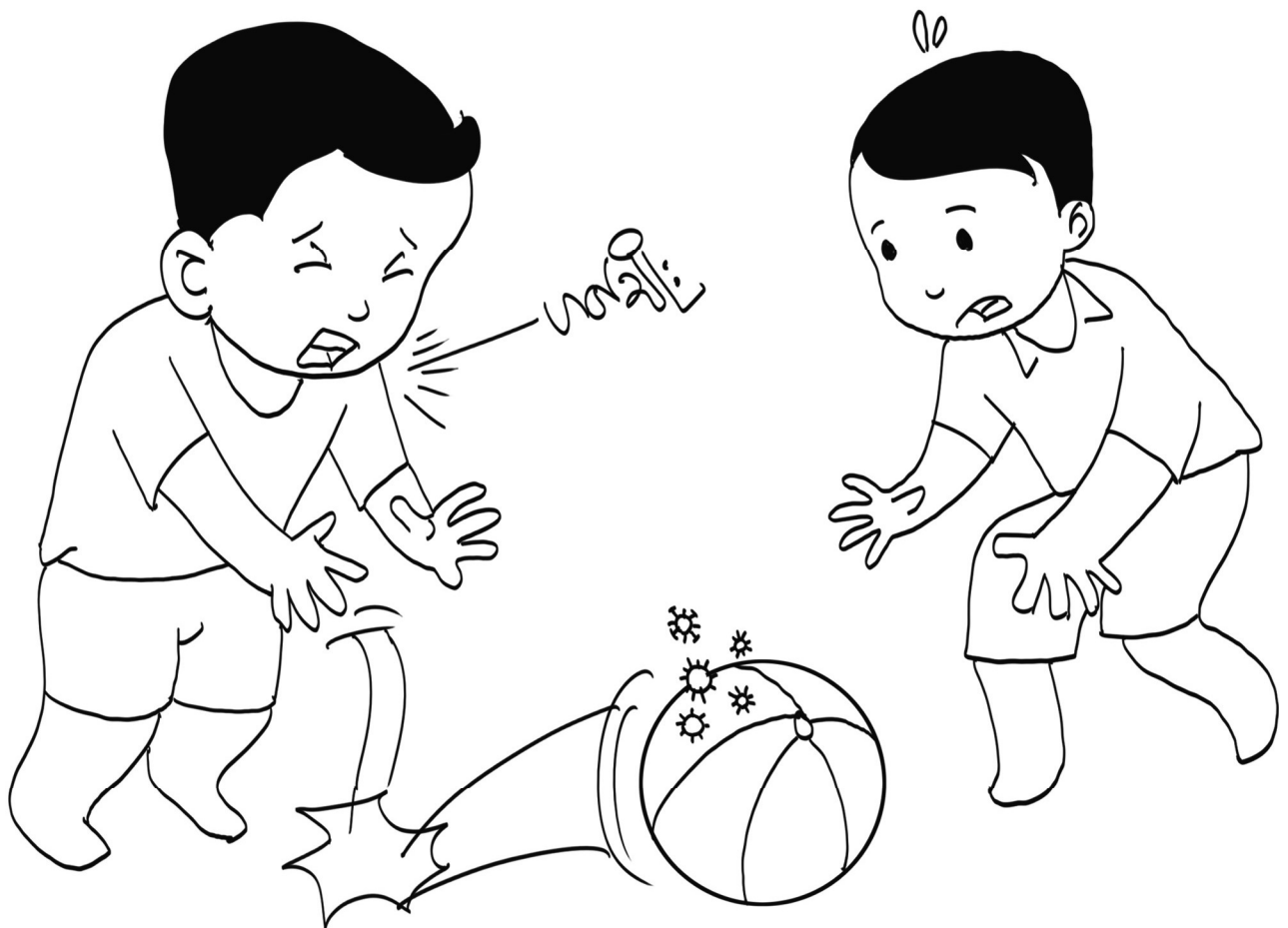


ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



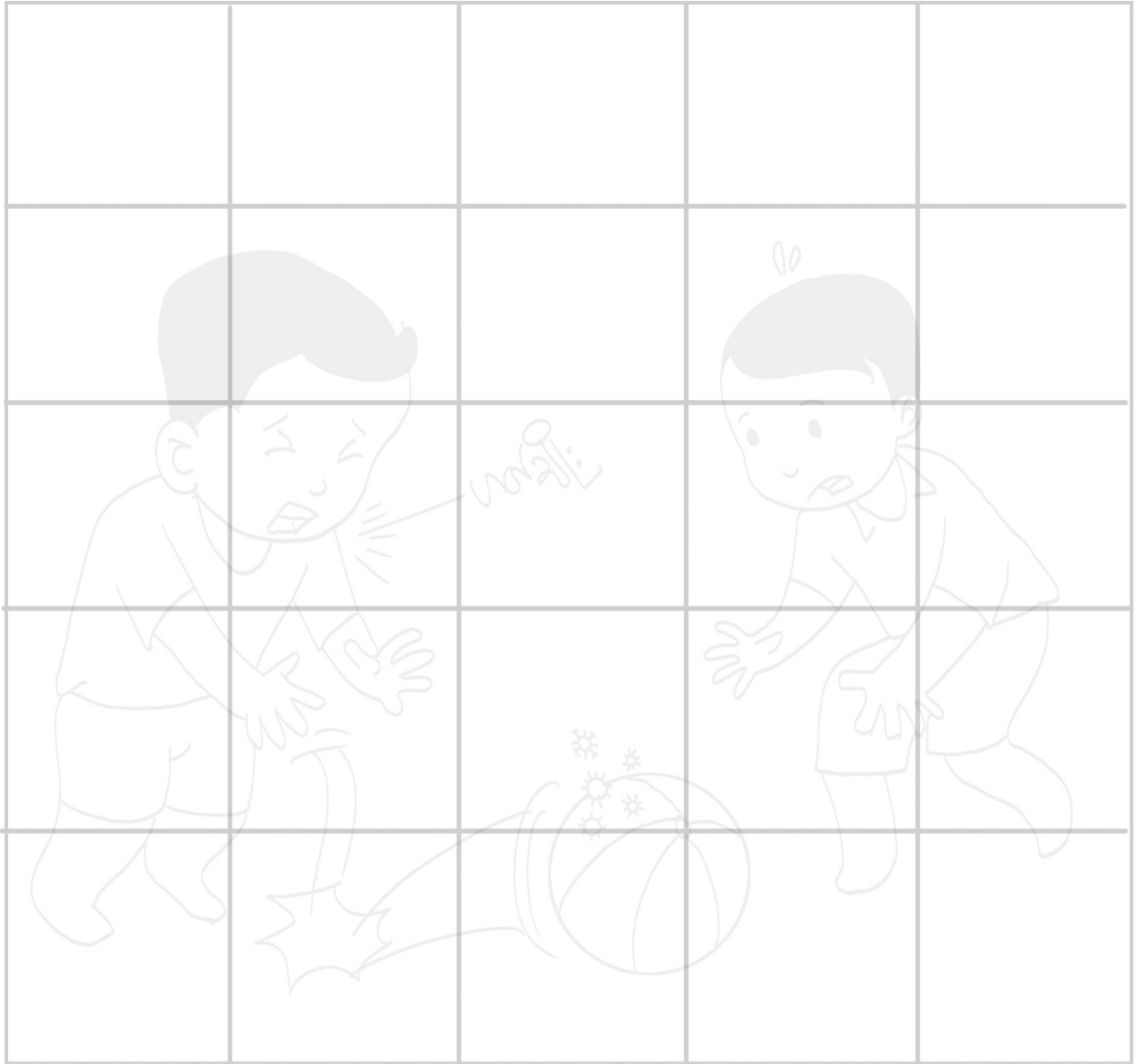
အရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။  
သို့သော် သင်ထိုသို့ပြုလုပ်မိပါက  
သင်လက်ကို ဆေးကြောပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



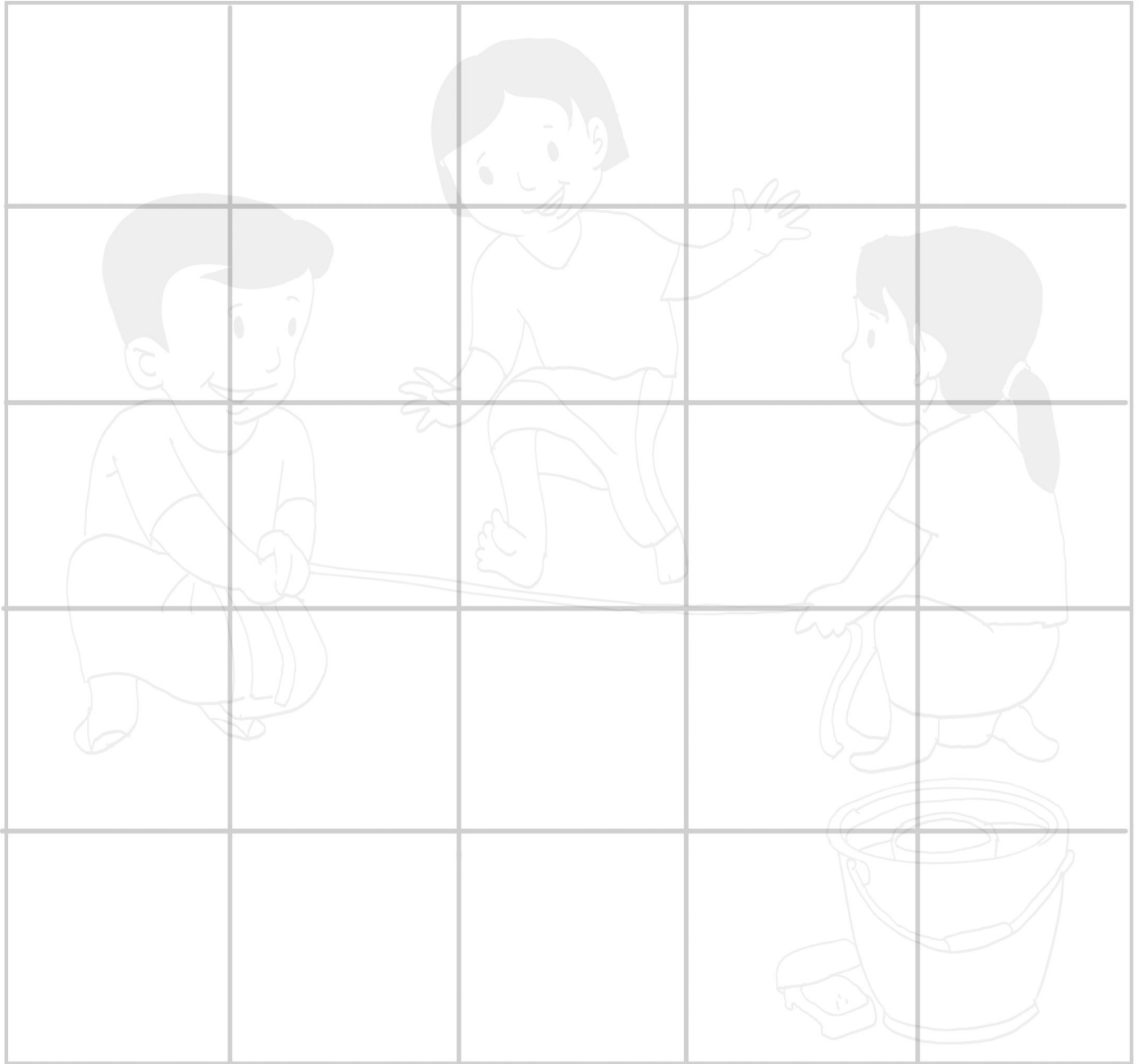
သူငယ်ချင်းများနှင့် ကစားသောအခါ လက်များကို  
သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
မနီးမကပ်အောင် ကြိုးစားပါ။ လက်ကိုဆန့်ထုတ်ခြင်းဖြင့်  
သူငယ်ချင်းနှင့် မထိမိရန် လုံလောက်သော နေရာရရှိအောင်  
ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





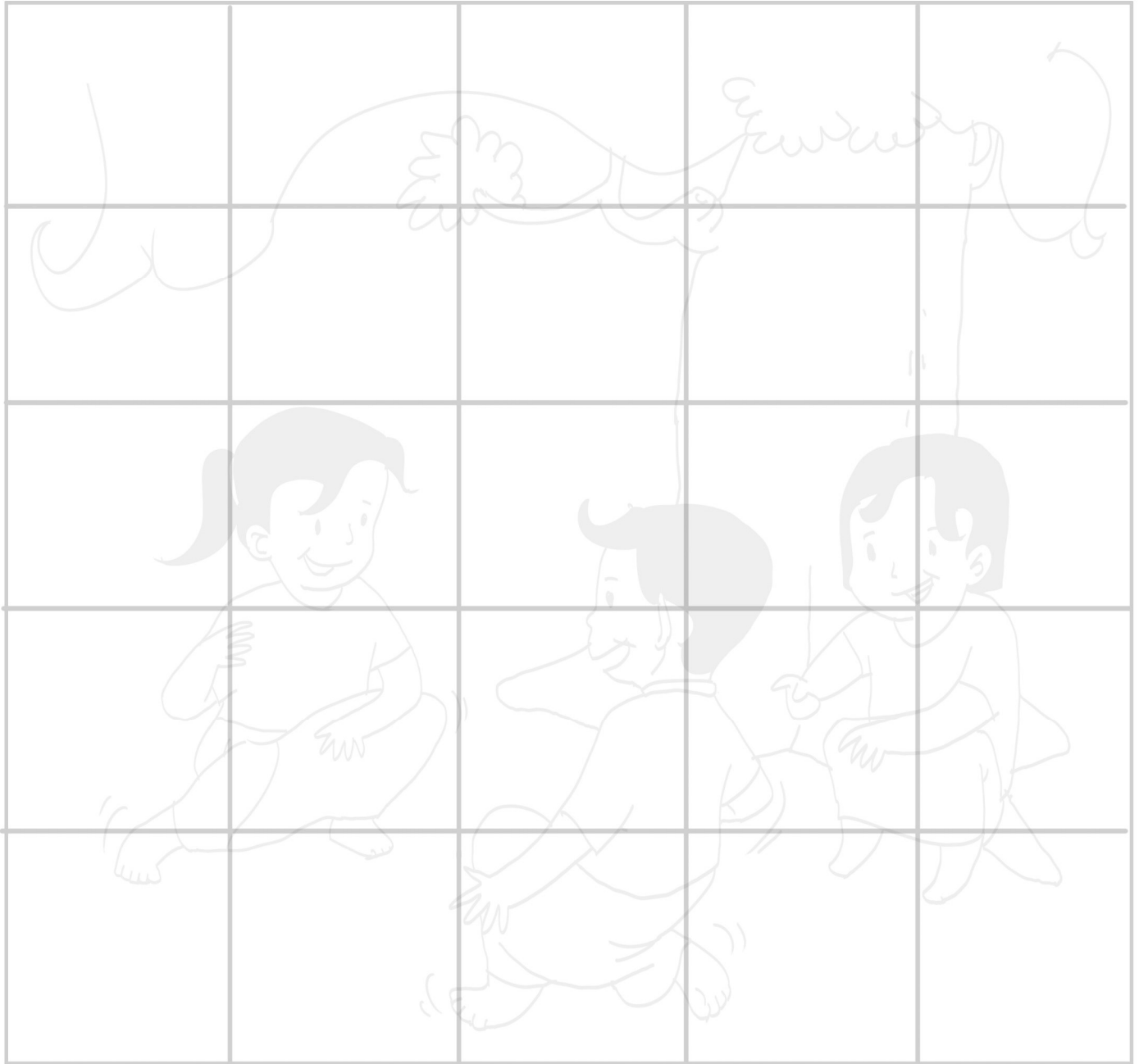
သူငယ်ချင်းနှင့် ကစားနိုင်သော်လည်း ကောင်းမွန်သော အစီအမံများ လုပ်ပါ။( ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။) မကစားခင် လက်များကို အရင်ဆေးပါ။ ဆော့ကစားလျှင် အခြားသူများ၊ အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မရှိသော ကစားနည်းများကို ရွေးချယ်၍ ကစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် သီးချင်းဆိုခြင်း၊ ပြေးခုန်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



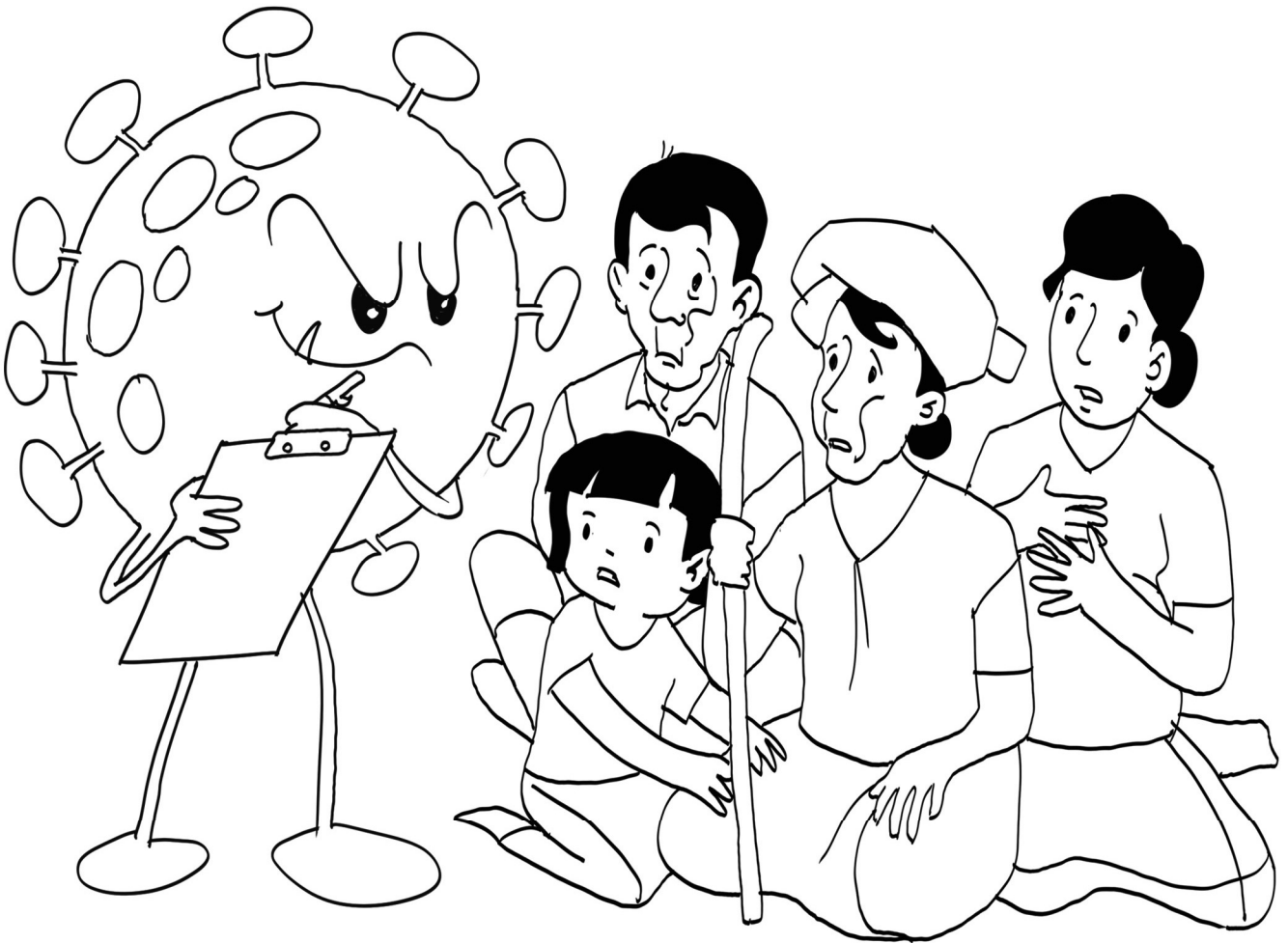


ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



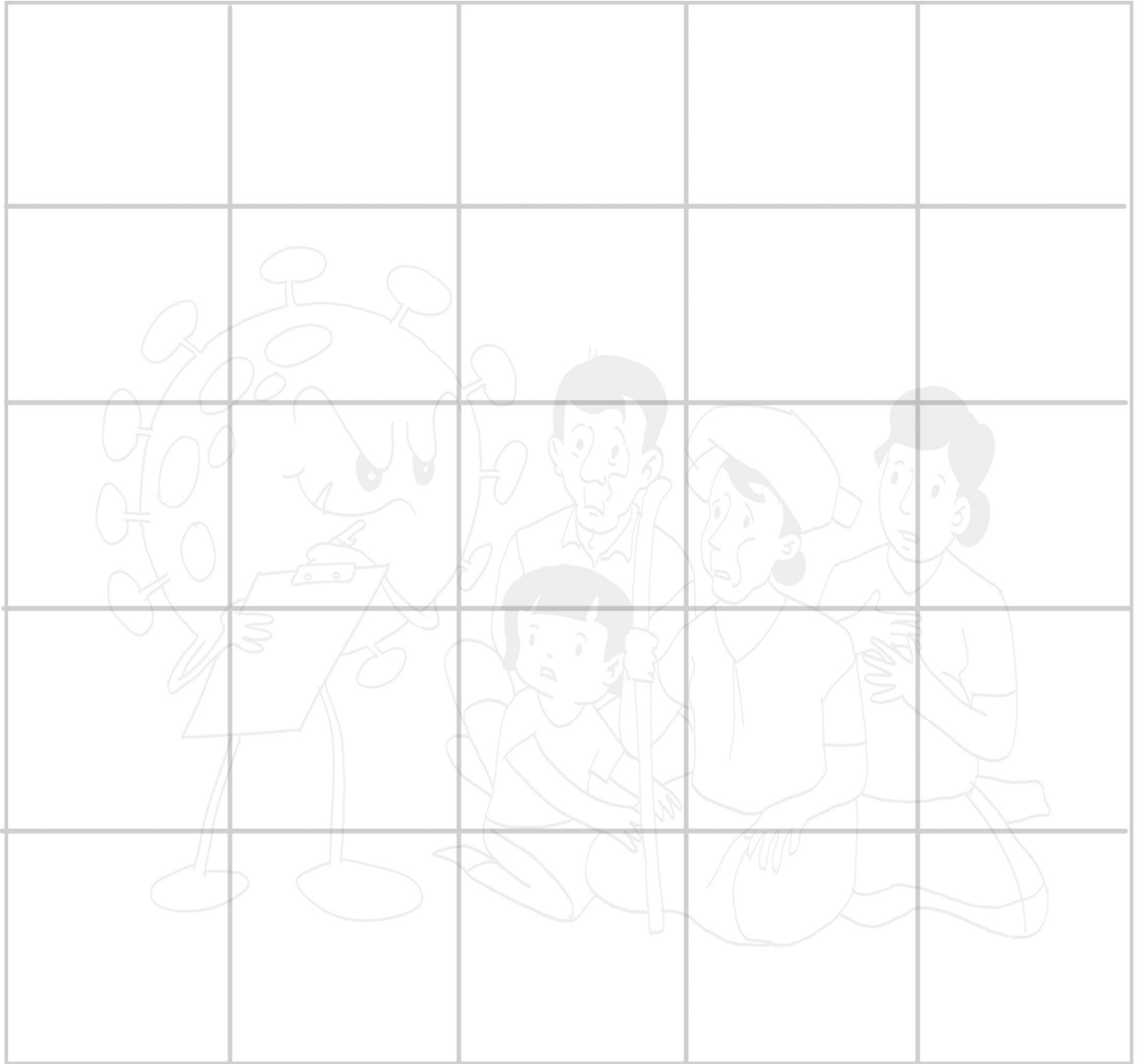
သက်ကြီးရွယ်အိုလူကြီးများ၊ အခြားရောဂါရှိသူများနှင့်  
အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကန့်သတ်၍ ဆက်ဆံခြင်းပြုပါ။  
အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ဖျားနာနိုင်ချေ  
အလားအလာရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။  
ထို့အပြင် ၎င်းတို့သည် ကိုဗစ်(COVID-19)  
ကူးစက်နိုင်မှုနှုန်းအမြင့်ဆုံးတွင်ရှိသောကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



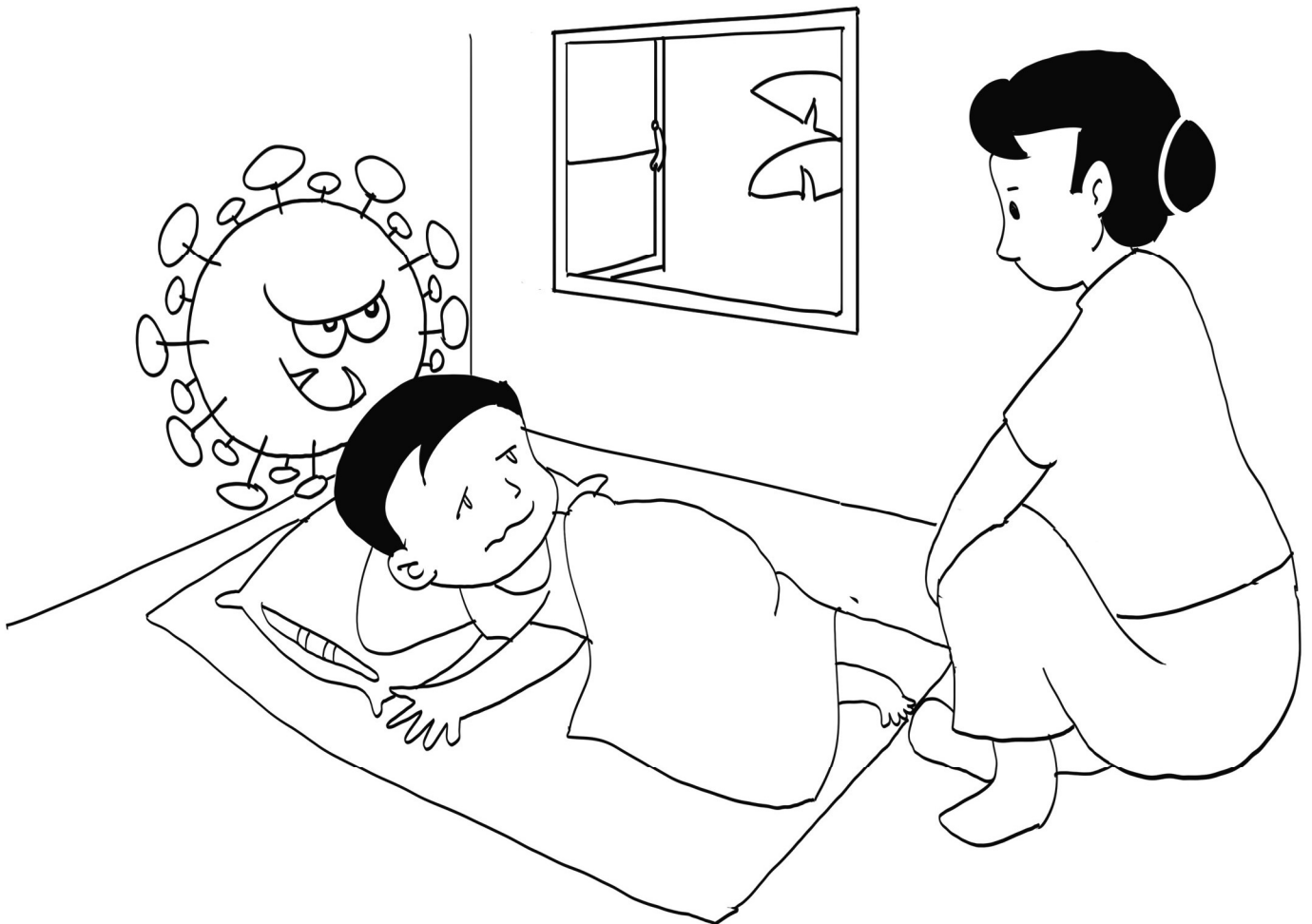


ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



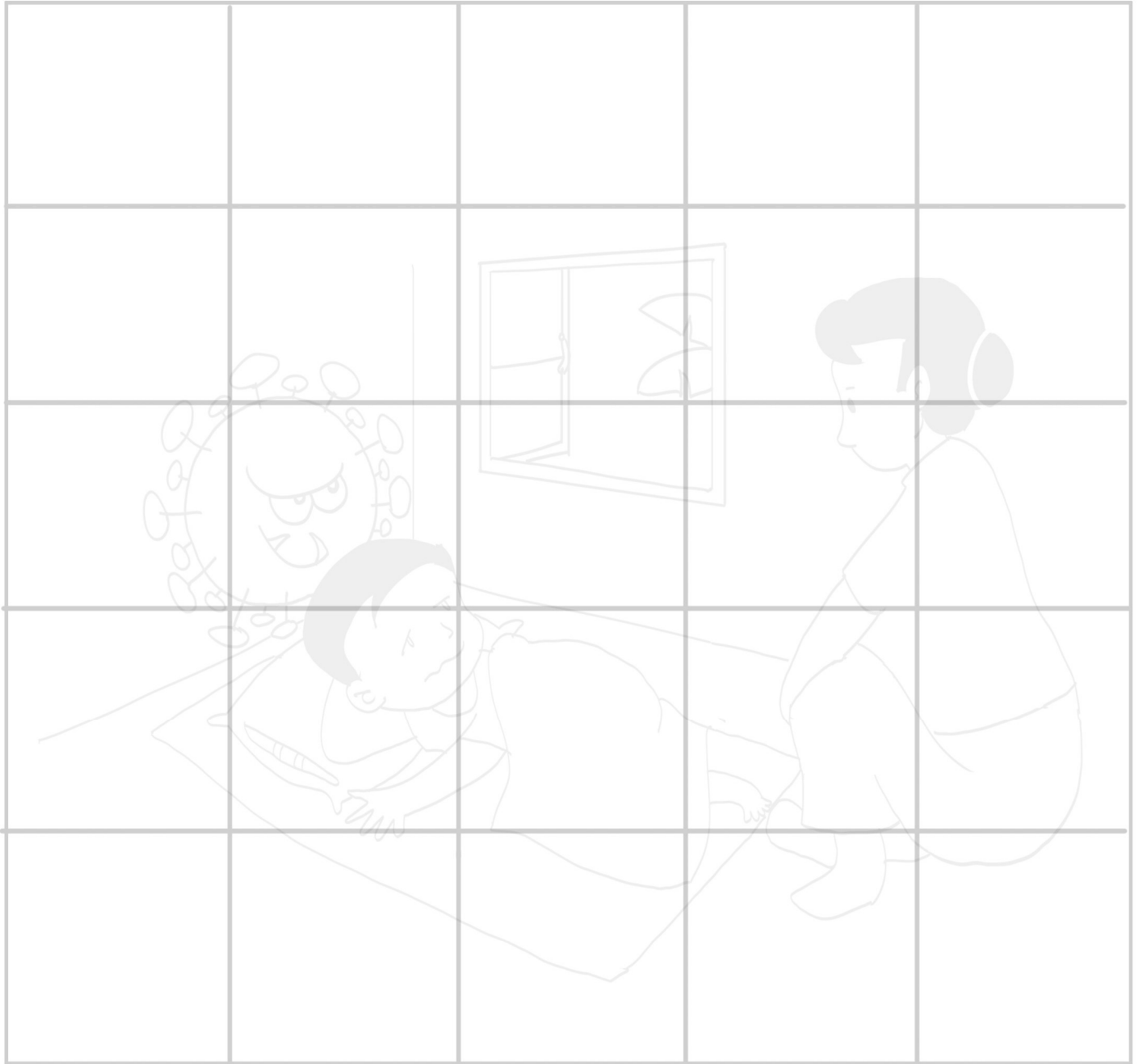
ဖျားနာလျှင် မိဘများ၊ အခြားမိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး(သို့မဟုတ်)  
စောင့်ရှောက်သူများအား ပြောပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်  
ကျန်းမာစေပြီး ရောဂါပိုးများကို အခြားသူများထံ ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ  
ရှောင်ရှားရန် အိမ်တွင်နေရန် (သို့မဟုတ်) သီးခြားနေရာတွင်  
နေထိုင်ရန် တောင်းဆိုပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



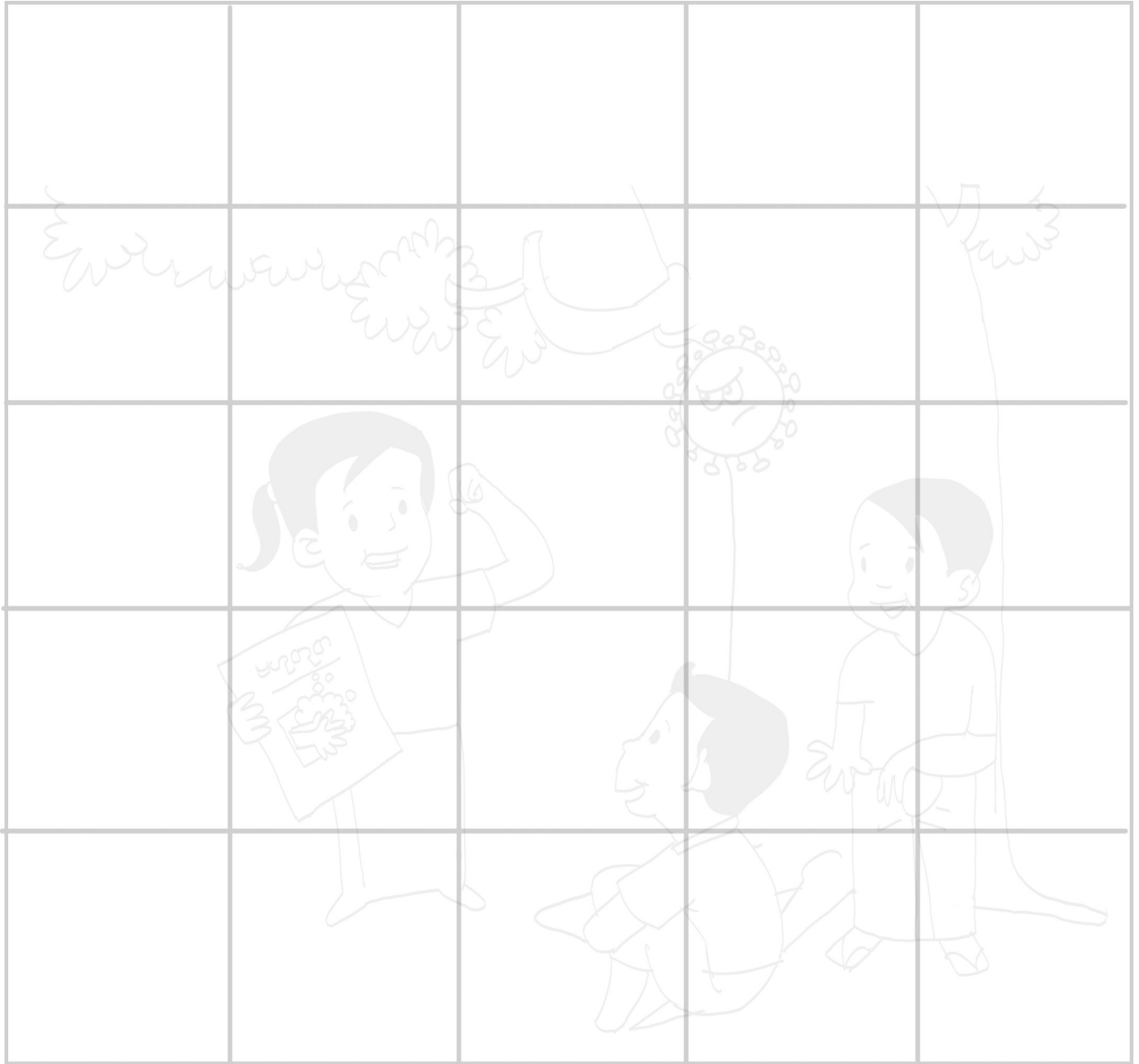
သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများအတွက်  
 ကျန်းမာသော အပြုအမူများဖြင့် စံပြုကောင်း  
 တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့်  
 ပတ်သက်၍ သိရှိထားသည့်အရာများကို မျှဝေပါ။  
 (အထူးသဖြင့် ကလေးများကို မျှဝေပါ။)  
 အတူတကွပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဝိုင်းရပ်စ်များကို  
 ဖြေရှင်းရာတွင် စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





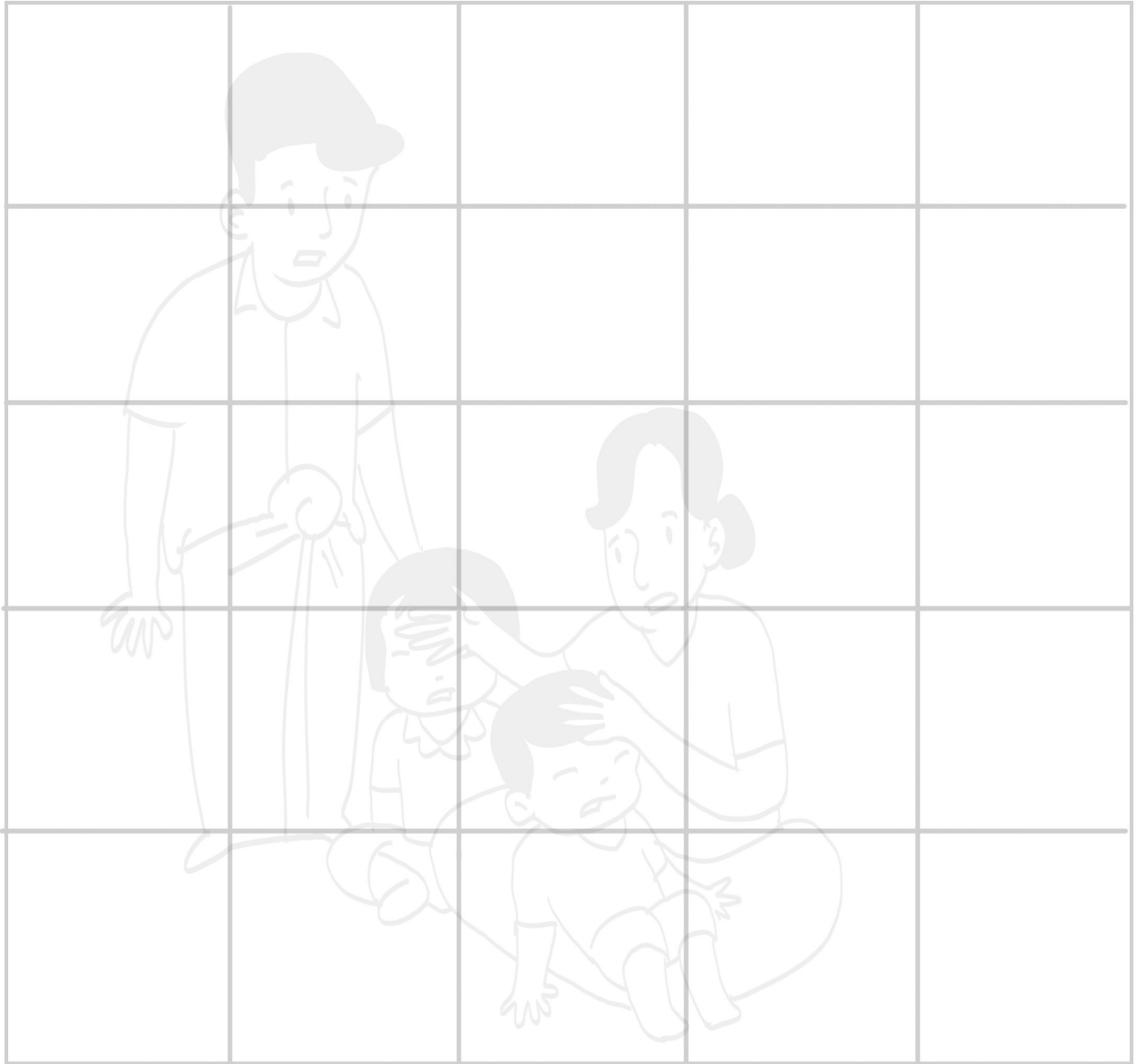
ဖျားနာခြင်းက သင့်တွင် ကိုဗစ်(COVID-19)ပိုင်းရပ်စ်ပိုး  
ရှိသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ လူတွေဟာ တစ်ခြား  
ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖျားနာနိုင်ပါသည်။  
အရေးကြီးသည်မှာ ဖျားနာလျှင် အိမ်မှ လူကြီးများသည်  
မည်သည့်အကူအညီကိုမဆို ကူညီပေးလိမ့်မည်ကို သတိရပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



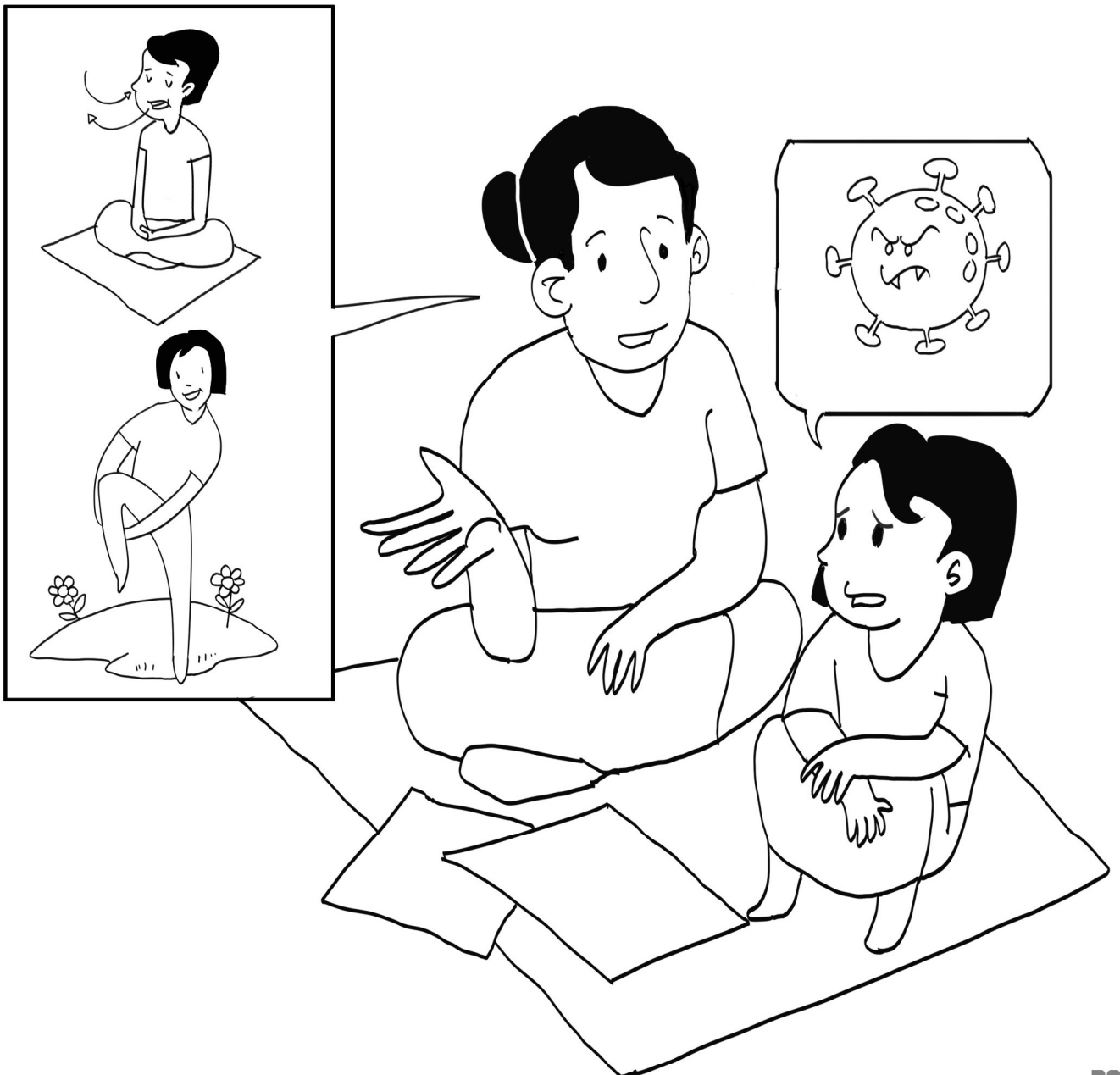


ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



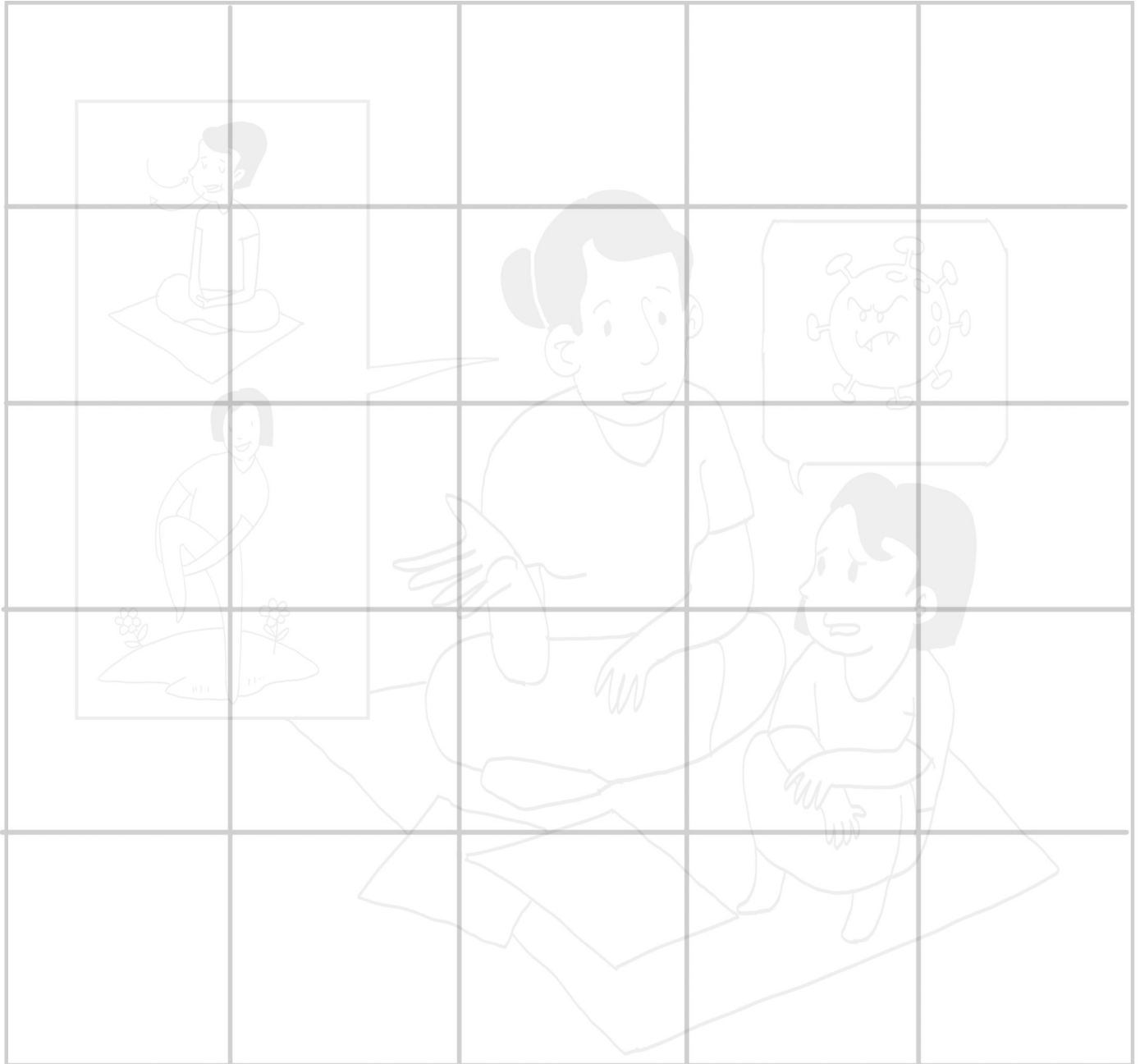
ဤကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊  
 စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း(သို့မဟုတ်) ဒေါသထွက်ခြင်းများ  
 ခံစားရသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်တည်းအထီးကျန်မနေဘဲ မိမိယုံကြည်ရသူ၊ မိဘ၊  
 အုပ်ထိန်းသူများဖြင့် စကားပြောပါ။  
 သို့မှသာ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည်  
 ဖြစ်သည်။ သက်တောင့်သက်သာရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်  
 သင်နှစ်သက်သော အပန်းဖြေအနားယူသည့် အခြားလုပ်ဆောင်မှုများအား လုပ်ဆောင်ပါ။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





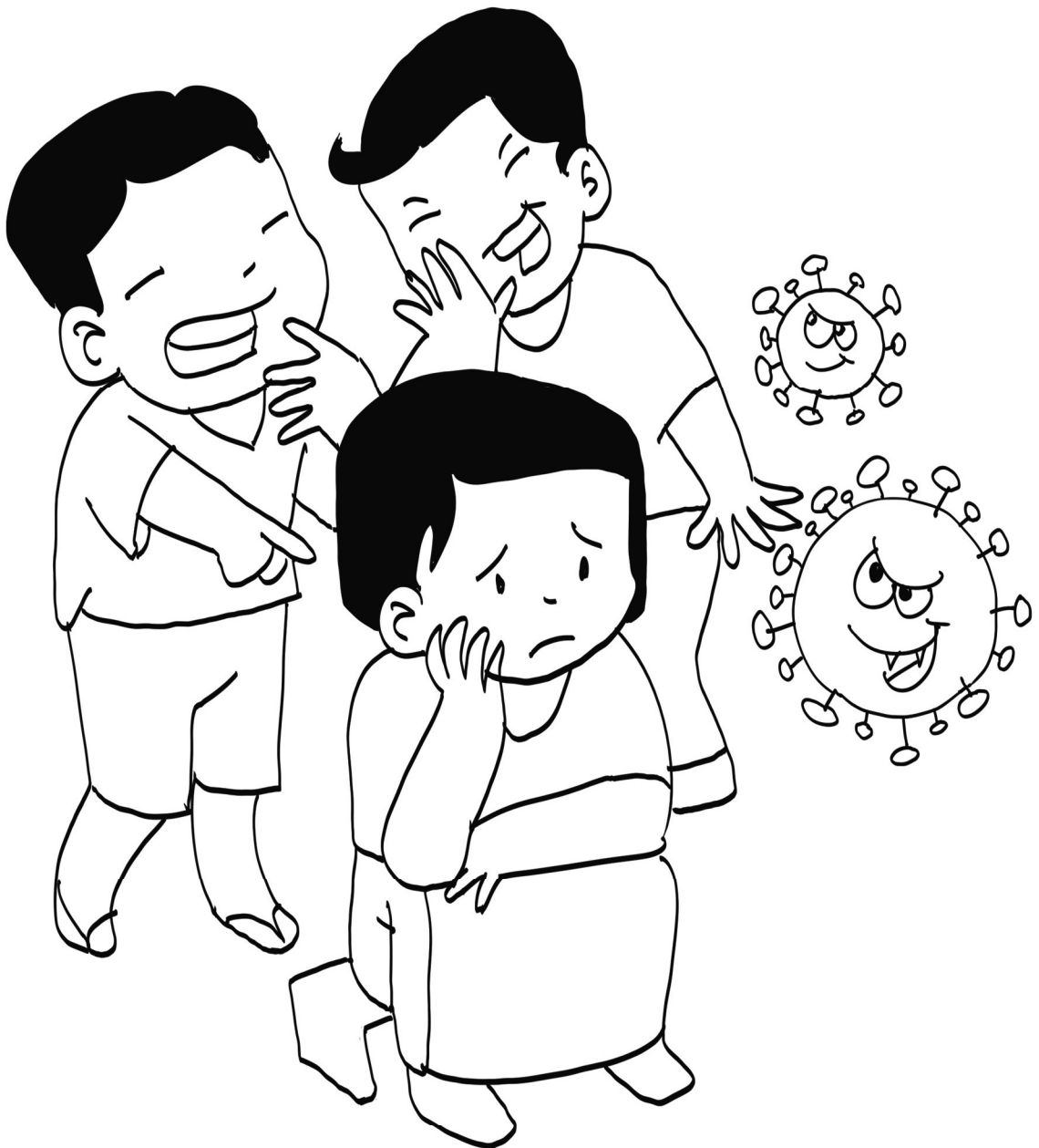
# ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



နေမကောင်းဖြစ်သော သင့်သူငယ်ချင်းများ၊  
အခြားသူများကိုကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်း(သို့မဟုတ်)  
စနောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။  
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ပထဝီနယ်နိမိတ်၊ လူမျိုး၊ အသက်၊  
သန်စွမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျားမခွဲခြားမှု မရှိကြဘဲ  
လူတိုင်းအား ကူးစက်နိုင်သည်ကို သတိရပါ။

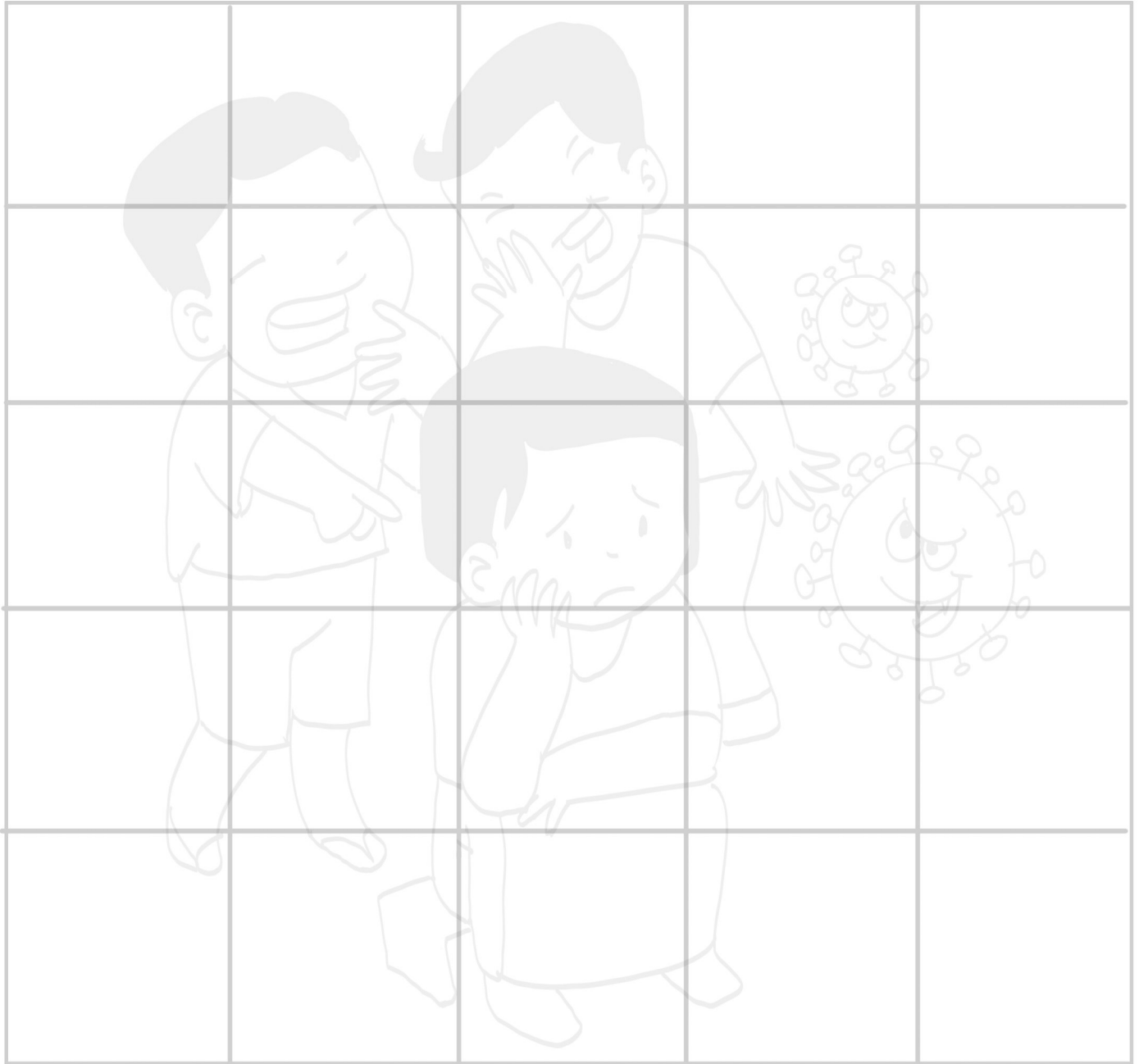
ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံထားရသူများသည် မည်သည့်အမှားမျှမပြုလုပ်ကြပါ။ ၎င်းတို့သည်  
ကျွန်ုပ်တို့၏ ပံ့ပိုးမှု၊ ကူညီဖေးမမှု၊ ကြင်နာမှုများ ရရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...





ပုံဆွဲပြီး အရောင်ခြယ်ကြမယ်...



“ This colouring book has been developed by Triangle Generation Hmanitaire and Raiki Community Development Foundation with support of HARP-F funds in order to disseminate child-friendly adapted risk communication on COVID - 19 and provide psychosocial support messages and activities for crisis affected children in Paletwa Township, Chin State. ”

Cartoon & Design by Salai Suan Pi

