



From the People of Japan



ပထမဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် ခံစားချက်လေးများ Helpline

“Khan Sar Chat Lay Myar” Helpline for Frontline Workers

COVID-19 ရောဂါဟာ အခုဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့ ကပ်ရောဂါဆိုးကြီးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားတိုင်းဟာလည်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်ရော၊ မိမိတို့ ချစ်ခင်ရတဲ့ မိသားစုနဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေအတွက်ရော ဒီရောဂါဆိုးကြီး ကူးစက်ခံရမှာ၊ ဖြစ်ပွားကြမှာကို အလွန်စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဌာန အသီးသီးနဲ့ Quarantine အဆောက်အအုံတွေမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ ကုသမှုပေးနေတဲ့ ပထမဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ၊ ရောဂါကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ ပါဝင်ကူညီ ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ အနေနဲ့လည်း အလုပ်တာဝန် ဖိစီးမှုကြောင့် COVID-19နဲ့ ပတ်သတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း စတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ခံစားရလာနိုင်ပါတယ်။

COVID-19 is the pandemic which is currently threatening the whole world. Everyone is worried for self, beloved family and friends due to the risk of transmission and infection. Every health care workers and front line workers who are working in each health care department and quarantine building and preventive process can have mental health issues such as stress, worry and depression.

COVID-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတဲ့အခါ မိမိတစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်ခံစားနေရင် ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုနားထောင်ပေးနိုင်မယ့် တစ်ယောက်ယောက်ကို မိမိရဲ့ ခံစားချက်လေးတွေကို ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုတွေ ရယူသင့်ပါတယ်။

Facing these problems alone in the wake of COVID-19 pandemic can give rise to worse consequences. And that is why you should talk to someone who will listen to your feelings and get psychological support.

ဒီလိုအခက်အခဲတွေအတွက် “ခံစားချက်လေးများ ဖုန်းလိုင်း” က သင်တို့ကို ကူညီပေးဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေပါတယ်။ COVID-19 ကာလမှာ ပြည်သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး ကို အဘက်ဘက်ကနေ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးပြီး ရှေ့တန်းက တိုက်ပွဲဝင်နေကြတဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ သိလိုတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို သိရှိနိုင်ဖို့နဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု ရယူနိုင်ဖို့ “**၀၉ ၉၆၁၁ ၄၀၀၀၀**” ကို **အပတ်စဉ် တနင်္လာနေ့မှ စနေနေ့အထိ (နံနက် ၉ နာရီ မှ ည ၉ နာရီ အတွင်း)** ဆက်သွယ်ခေါ်ယူပြီး ခံစားချက်လေးတွေကို ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။

Now, “Khan Sar Chat Lay Myar” Helpline is ready to help you deal with these challenges. To get information about COVID-19 that frontline health workers would like to know, to share your feelings, and to receive psychological support, **the Helpline number “09 9611 40000”** can be reached **every Monday to Saturday (between 9:00 am and 9:00 pm).**

ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ခံစားချက်လေးတွေကို နားထောင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးဖို့ အသင့်ရှိနေပါတယ်။

We are also ready to listen to your feelings and help you with psychological support!

