



# အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် အာဟာရကဏ္ဍ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်မြန်ရောဂါ  
ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အာဟာရဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု  
လုပ်ငန်းများလမ်းညွှန်

ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၂၁

မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ အာဟာရနည်းပညာကွန်ယက်တွင်ပါဝင်သော  
အရေးပေါ်အာဟာရကဏ္ဍအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့၏နည်းဗျူဟာ  
အကြံပေးအဖွဲ့မှ ဘာသာပြန်ရေးသားသည်။



# မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကူးစက်မြန်ရောဂါ ကိုဗစ်-၁၉ နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အာဟာရဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများလမ်းညွှန်

ရောဂါကာကွယ်ရေးကနဦးအစပိုင်းတွင် အမျိုးအစားစုံလင်လုံလောက်စွာဖြင့် သန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ ပံ့ပိုးရရှိရေးမှာ အခြေခံလူ့အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာပြည်လူဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့် သည် ပုညကံလျက်ရှိပြီး<sup>၁</sup>၊ လူဦးရေ၏ထက်ဝက်မှာလည်း မျှတသော အစားအစာရရှိမှုမရှိပါ။<sup>၂</sup> သို့ပါ၍ ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့သောကာလ မျိုးတွင် အထူးသဖြင့် ထိခိုက်ခံစားလွယ်သောလူများအတွက် အာဟာရချို့တဲ့မှုကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနည်းဗျူဟာ ဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများနှင့် သန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေထိုင်ခြင်းက ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါပိုးကိုတိုက်ခိုက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကိုယ်တွင်းခုခံအားစနစ်ကောင်း တစ်ခုကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

မြန်မာပြည်အနေဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါကိုရရှိခံစားရသည်ထက် အဆိုပါကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုလျော့ချရေး အတွက် ချမှတ်ထား သော တားမြစ်ချက်များ(ဥပမာ-အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း၊ စက်ရုံများပိတ်ခြင်း) ၏ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကိုခံစား ရမည့် လူဦးရေက ပိုမိုမည်ဟူ၍ မျှော်လင့်ရပါသည်။ လူမှုစီးပွားရေးအရ ချို့တဲ့သော အာဟာရလုံလောက်စွာမရရှိသောသူများ သည် ထိုနောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို အများဆုံး ခံစားရမည်မှာ သေချာသလောက်ဖြစ်ပါသောကြောင့် မည်သူများကို အဓိကထားလုပ်ဆောင်မည်ဆိုသည်မှာ အလွန်အရေးပါလှပါသည်။ ယခုလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ဦးတည်ချက်မှာ ပြန်လည်ထူထောင် ရေးနှင့် အာဟာရချို့တဲ့သည့်အခြေအနေအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်နေမှုများကိုလျော့ချရေးတို့ကို ဆောင်ရွက်မည့် အစိုးရအဖွဲ့ အစည်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အထောက်အကူပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၃ ခုနှစ် Lancet အာဟာရစာစောင်၏ ဖော်ပြချက်အရ အာဟာရကဏ္ဍအတွက်လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ ၈၀%မှာ ကျန်းမာရေး မဟုတ်သောကဏ္ဍများဖြစ်ရာ၊ ယင်းမှာ အာဟာရချို့တဲ့စေသော အခြေခံအကြောင်းတရားများစွာကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကဏ္ဍ အပေါင်းစုံစုစည်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ် နေသည်ကို ညွှန်ပြနေပါသည်။ ကဏ္ဍစုံအားထုတ်ဆောင်ရွက်မှုများကိုအားကောင်းစေ ခြင်းနှင့် အာဟာရရရှိရေးကို တိုက်ရိုက်ပံ့ပိုးခြင်းနှင့်သွယ်ဝင်ပံ့ပိုးခြင်းတို့၏ချိတ်ဆက်ခြင်းများပိုမိုကောင်းမွန်အောင်ပြုလုပ် ခြင်းတို့အားဖြင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါမှလျင်မြန်စွာပြန်လည်ထူထောင်ရေး အလားအလာ ပိုမိုကောင်းမွန်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်း အပြင် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအတွက်ချမှတ်ထားသော အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် လတ်တလောနှင့် လာမည့် ၁၂လမှ ၁၈လအတွင်း ထိခိုက်ခြင်းခံစားရမည့်သူများအတွက်ပါ သက်ရောက်အကျိုးရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအရေးကြီး သည်မှာ ကဏ္ဍပေါင်းစုံစုစည်းအားထုတ်ဆောင်ရွက်မှုများ ကိုသေချာစေခြင်းဖြင့် အာဟာရကဏ္ဍအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြီးမားစေ မည်ဖြစ်ပါသည်။

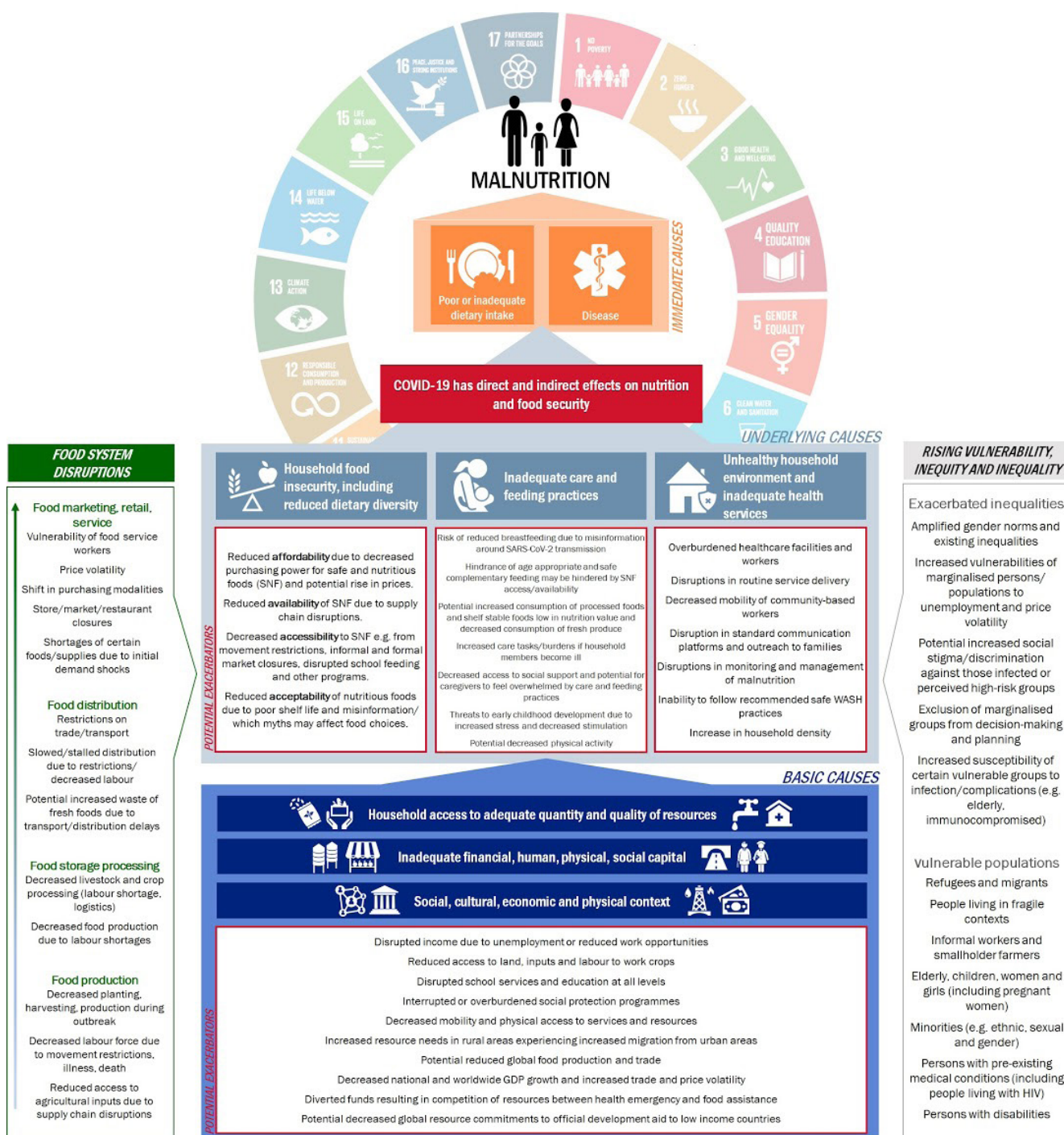
မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကဏ္ဍပေါင်းစုံပေါင်သောအမျိုးသားအဆင့်အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစီမံကိန်း (MS-NPAN) သည် ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ချဉ်းကပ်နည်းဖြင့် အာဟာရကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးရေးဆောင်ရွက်မည်ဟူသော ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၊ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရ တို့၏ သံဓိဋ္ဌာန်ကိုထင်ဟပ်သက်သေပြုလျက်ရှိပါသည်။ လက်ရှိတွင် တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ် ( ၅ ) ခုတို့အတွက် အစီအစဉ် များရေးဆွဲပြီးဖြစ်ရာ၊ ယင်းတွင် သက်ဆိုင်ရာဒေသနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များဆောင်ရွက်ရန် ဦးစားပေး ပါရှိပါသည်။ Covid-19ရောဂါဖြစ်ပွားနေသောအခြေအနေတွင်မည်သည့်အစီအစဉ်များကဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည်ကိုလည်း ထပ်မံဆွေးနွေးချယ်လျက်ရှိပါသည်။ယခု လမ်းညွှန်စာအုပ်သည် ထိုဆွေးနွေးမှုကို အထောက်အကူပြုရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ထို့ အပြင် နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေနှင့် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးကဏ္ဍများကို ကိုဗစ်ကာလ အရေးပေါ် စီးပွားရေး ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေး စီမံချက် (CERP)၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေနှင့် ထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိပါသည်။

ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွက် လက်ငင်း လူမှု-စီးပွားရေးတုံ့ပြန်ရေးမူဘောင်တခု (UN SERF)ရေးဆွဲလျက်ရှိရာ အပြီးသတ်လုနီးအနေအထားတွင်ရှိပြီး ယင်းမှာ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအပေါ်ကုလသမဂ္ဂ၏ပူးတွဲတုံ့ပြန်မှု မူဘောင်တခုအနေဖြင့်တည်ရှိပါမည်။ ယင်းတွင် အာဟာရရေးရာမှာ အထူးပြုကဏ္ဍတခုအနေနှင့်ပါဝင် ပြီး ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် အပြီးသတ်မည်ဟူ၍ ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ဤအထောက်အထားစာတမ်းမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပေါင်းအားထုတ်မှု၏ ရလဒ် တခုဖြစ်သည့်အပြင် ကာလရှည်နှင့်ကာလလယ် လူမှုစီးပွားရေး ဆိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရေး အတွက် အခြေပြုရမည့် မူဘောင်တခုလည်းဖြစ်ပါ သည်။ ယခုပြုစုထားသော လမ်းညွှန်စာတမ်းသည် အဆိုပါ မူဘောင်နှင့်လည်း ကိုက်ညီမှုရှိပါသည်။ အကြောင်းမှာ အာဟာရအခြေအနေအပေါ် သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောလုပ်ငန်း အစီအစဉ် များသည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အခြေခံအကြောင်းတရားများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း မည်ဖြစ်သောကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုလျော့ချရေး နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းရပ်များအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်များ၊ မူဘောင်များအရ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ၊ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ၊ လူမှုကာကွယ်ရေး၊ ပညာရေးနှင့် ကျား၊ မ ရေးရာ ကဏ္ဍများမှ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအပေါ် အာဟာရဆိုင်ရာတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များကို ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

<sup>၁</sup> MOHS 2018-19, Food Consumption and Micronutrient Survey  
<sup>၂</sup> Mahr, K. & Mather, D. 2019. Household dietary patterns and the affordability of a nutritious diet in Myanmar. IFPRI (forthcoming).

# A conceptual model for malnutrition in the time of COVID-19



**CONSULTED RESOURCES:** [FAO | COVID-19 and the risks to food supply chains: How to respond](#); [WHO | Operational guidance for maintaining essential health services during an outbreak](#); [WFP | potential impact on world's poorest](#); [UNSCN | food environments](#); [UNICEF, GNC, GTAM | IYCF in the context of COVID-19](#); [UNSCN | Food environment in the COVID-19 pandemic](#); [CDC | combatting stigma](#); [IASC | Include marginalised and vulnerable people](#); [IASC | Interim guidance for gender in COVID-19](#); [UNICEF | consideration for children and adults with disabilities](#); [JMP | WASH data](#); [UN | COVID-19 impact on children](#)

### လမ်းညွှန်စာတမ်းသည် မည်သူ့အတွက်နည်း။

ဤလမ်းညွှန်စာတမ်းမှ ရည်စူးထားသူများမှာ ဖွံ့ဖြိုးရေးမိတ်ဖက်အဖွဲ့များ၊ စားနပ်ရိက္ခာထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း များလုပ်ဆောင်နေသူများနှင့် ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှပါဝင်ပါတ်သက်သူများဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအထဲတွင် မူဝါဒချမှတ်သူများ၊ စီမံချက်ချမှတ်ရေးတွင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိသူများပါ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည့်အပြင် ၎င်းတို့၏ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးတွင် အာဟာရအခြေအနေအပေါ် သွယ်ဝိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော လုပ်ငန်းများအား ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်ခြင်း ကိစ္စရပ်များတွင် အထောက်အကူပြုစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာတမ်းမှ မီးမောင်းထိုးပြထားသည်မှာ- လက်ရှိ ရှိနေပြီးသော အာဟာရအခြေအနေအပေါ် သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောလုပ်ငန်းများ ကိုအားပြည့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ထိခိုက်မှုများကို လျော့ချနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများရှိနေခြင်း၊ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ စိုက်ပျိုးရေး၊ လူမှုကာကွယ်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍများအတွက်ချမှတ်ထားသော ဦးစားပေးလုပ်ငန်းများနှင့် အာဟာရအခြေအနေအပေါ် သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောလုပ်ငန်းများ လိုက်လျောညီထွေစွာပြုလုပ်နိုင်ရေးအတွက်လည်း ဤလမ်းညွှန်စာတမ်းမှ အထောက်အကူပြုနေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ လမ်းညွှန်စာတမ်းသည် အာဟာရနှင့်ဆက်စပ်နေသည့် ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှ စာတမ်းများနှင့် ပြဌာန်းထားချက်များကို အကိုးအကားပြုထားပါသည်။

### လုပ်ငန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရန် ဦးတည်ချက်ထားခြင်း

ဦးတည်အုပ်စုများမှာ ဇီဝကမ္မသဘောတရားအရအားနဲ့သူများအုပ်စု (ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ (၅) နှစ်အောက်နှင့် အထူးသဖြင့် (၂) နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများ) နှင့် လူမှု-စီးပွားရေးတွင်ထိခိုက်လွယ်သောအုပ်စု ( ဒေသတွင်းအတင်း အကြပ်ရွှေ့ပြောင်းခံရသည့်အိမ်ထောင်စုများ၊ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှုအဖြစ်သတ်မှတ်ထားသည့်အဆင့်အောက်တွင်ရှိနေသူများ၊ စားစရာမလုံလောက်သော အိမ်ထောင်စုများ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါချို့ယွင်းသောအုပ်စုများ၊ ခုခံအားကျဆင်းသည့်ရောဂါနှင့်တီဘီအဆုပ်နာရောဂါသည်များ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းနိုင်ဖွယ်ရှိသော နာတာရှည်ရောဂါသည်များနှင့် တောကြိုအုံကြွားနေပြည်သူများ) တို့ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်သောအမျိုးသားအဆင့်အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစီမံကိန်း (MS-NPAN)၏ အဓိက ဦးတည်အုပ်စုများဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလတွင် ထားရှိသည့်ဦးတည်အုပ်စုမှာ အိုမင်းမစွမ်းရှိသူများနှင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လက်လှမ်းမမီသော၊ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို တားဆီးသော အစီအမံများကြောင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် ခက်ခဲသော လူမှု-စီးပွားရေးအခြေအနေ နိမ့်ပါးသောအိမ်ထောင်စုများဖြစ်ပါသည်။ လမ်းညွှန်စာတမ်း ၏ နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းအလိုက် ဦးတည်ချက်ထားလုပ်ဆောင်ရမည့် အသေးစိတ်အချက်အလက် များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

အာဟာရဆိုင်ရာ အခြေခံ အားနည်းချက်များအပေါ်လိုက်၍ ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်သောအမျိုးသားအဆင့်အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစီမံကိန်း (MS-NPAN) မှဦးစားပေးလုပ်ဆောင်မည့် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်များမှာ ရခိုင်၊ ကချင်၊ ရှမ်း၊ ချင်း၊ ကယား၊ ကရင်နှင့်ဧရာဝတီတို့ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအတွက် လူသားချင်း စာနာထောက်ထားရန် လိုအပ်ချက်နှင့် ကပ်ရောဂါပြန့်ပွားခြင်းကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သည့်အချက်ပေါ်တွင် အခြေခံပြီး ဦးစားပေးရန်သတ်မှတ်ထားသည့် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်များနှင့်လည်း အတော်ပင်ထပ်တူကျနေပါသည်။

မြန်မာအာဟာရနည်းပညာကွန်ရက်အဖွဲ့အတွင်းမှ လုပ်ငန်းအဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်သော အရေးပေါ်ကာလ အာဟာရဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာအတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့က မြန်မာနိုင်ငံ၏ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလနှင့် ဆီလျော်သောအာဟာရလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များချမှတ်ရေးလမ်းညွှန်စာတမ်း (အပိုင်း-၁)ကိုပြုစုခဲ့ပါသည်။ ယခုလမ်းညွှန်စာတမ်းမှာ အာဟာရကဏ္ဍလမ်း ညွှန်ချက် အပိုင်း-၂ ဖြစ်ပါသည်။

### ဤလမ်းညွှန်စာတမ်းတွင် ပါဝင်သည့်ကဏ္ဍများမှာ

နောက်ဆက်တွဲ-၁	အာဟာရအခြေအနေအပါ သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောလုပ်ငန်းများ ဖြစ်သည့် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အစားအစာထုတ်လုပ်မှုစနစ်များ
နောက်ဆက်တွဲ-၂	ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်
နောက်ဆက်တွဲ-၃	အာဟာရအခြေအနေအပါ သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော လူမှု ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း
နောက်ဆက်တွဲ-၄	အာဟာရအခြေအနေအပါ သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော ရေကောင်း ရေသန့်ရရှိရေးနှင့် တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း အစီအစဉ်
နောက်ဆက်တွဲ-၅	ဦးစားပေးရမည့် သက်ဆိုင်ရာအစီအစဉ်များ
နောက်ဆက်တွဲ-၆	အာဟာရအခြေအနေအပါ သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော အစီအစဉ်၏ အညွှန်းကိန်းများ

### ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှ ပြည်သူများသို့ဖြန့်ဝေသော အဓိကသတင်း အချက်အလက်များ

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနမှ ပြည်သူများသို့ဖြန့်ဝေသော အဓိကသတင်း အချက်အလက်များနှင့် အခြားသော သတင်းနှင့်ပညာပေးဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုသည့် ပိုစတာ၊ သီချင်း၊ ဗီဒီယို၊ ကာတွန်းအစရှိသည်များကို သက်ဆိုင်ရာဘာသာစကားအလိုက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov> တွင်ကူးယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ လမ်းညွှန်စာတမ်း၌ အဆိုပြု သောလုပ်ဆောင်ချက်များကို အဆိုပါ သတင်းနှင့်အသိပညာပေး ပစ္စည်းများနှင့် ပူးတွဲဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

### ပြည်သူများကပ်ရောဂါကာလအတွင်းလက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနကထုတ်ပြန်ထားသည့် အချက် ၁၀ မှာ

- ၁။ မိမိလက်ကို ရေနှင့် ဆပ်ပြာသုံး၍ စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျမကြာခဏဆေးကြောပါ
- ၂။ မိမိအိမ်တွင်သာနေရန်နှင့် လူစည်ကားသောနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- ၃။ အခြားသူများနှင့် ၆ ပေ အကွာမှသာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ
- ၄။ အိမ်ပြင်သို့ထွက်တိုင်း (သို့) တစ်ဦးဦးနှင့် ၆ပေ အကွာမှစကားပြောတိုင်း ခေါင်းစည်းအကာကိုစနစ်တကျတပ်ဆင်ထားပါ
- ၅။ နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါတိုင်း မိမိ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကို စနစ်တကျလုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပါ။ တစ်သျှူးစက္ကူအသုံးပြုပါက ယင်းကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့သေချာစွာစွန့်ပစ်ရန်နှင့် စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် စနစ်တကျလက်ပြန်ဆေးရန်
- ၆။ ၅ ဦးနှင့်အထက်ပို၍ စုဝေးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ
- ၇။ ရောဂါဖြစ်ထွန်းမှုနှင့်ထိတွေ့ထားသူများ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသော ပြည်ပနိုင်ငံ (သို့မဟုတ်)မြို့နယ်တစ်ခုခုမှပြန် ရောက်လာ သူများသည် ရောဂါမကူးစက်စေရန်ခြားနေထိုင်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်များကို အပြည့်အဝပူးပေါင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်
- ၈။ မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန်၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရန်နှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများစုံလင်အောင်စားသုံးရန်
- ၉။ ချောင်းဆိုးခြင်းအသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများပြလာပါက အနီးစပ်ဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆေးဝါးကုသမှုကို ချက်ချင်း စောစီးစွာ ခံယူရန်
- ၁၀။ သတင်းအမှားများကို လုံးဝမယုံပါနှင့်။ နိုင်ငံပိုင် မီဒီယာများမှ သတင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ပြန်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ ကိုသာ ယုံကြည်လိုက်နာပါ။

### ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစား ဝန်ကြီးဌာနကထုတ်ပြန်သော ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း အာဟာရနှင့်ရေသန့်နှင့်တက်ဝယ်ရေ သန့်ရှင်းခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များမှာ

- ၁။ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကိုစုံလင်စွာစားသုံးရန်
- ၂။ မချက်ပြုတ်မီနှင့် အစားအစာမတည်ခင်းမီတွင် လက်ကိုရေ နှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ စက္ကန့် ၂၀ကြာအောင် စနစ်တကျ ဆေးကြောရန်

### အသိပေးကြေညာချက်

This guide was prepared by the Strategic Advisory Group (MOHS/NNC, UNICEF, WFP, WHO, FAO, ACCESS, LIFT, Save the Children, ACF, World Concern, MHAA) of the Nutrition in Emergencies (NIE) Working Group under the Myanmar Nutrition Technical Network (MNTN) to complement the Nutrition Specific Guide for nutrition during COVID-19. The guide was drafted by Jennie Hilton (UNOPS LIFT/Access), Anna-Lisa Noack (EU-FAO FIRST Policy Facility), Melody Muchimwe (WFP), Fumito Morinaga (WFP), Khin Yadanar Oo (EU-FAO FIRST Policy Facility), Su Su Kyi (FAO), Nang Lyang Zar (LIFT), with contributions from Jecinter Oketch (UNICEF), Libera Antelmi (LIFT), Andrew Noble (LIFT), Munir Mohammed Khan (FAO), Xavier Bouan (FAO), Jitendra Jaiswal (FAO), Jessica Scott (World Fish), MS-NPAN core team (San San Myint, Aung Myint Oo), ACF and PATH.

# နောက်ဆက်တွဲ ၁

## အာဟာရ ဇောင်းပေးစိုက်ပျိုးရေး နှင့် အစားအစာစနစ်



- ၁.၁။ မိတ်ဆက်နှင့် အကျဉ်းချုံး
- ၁.၂။ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အစားအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၁.၃။ အစားအစာများကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ဈေးကွက်ဝင် ရောင်းချနိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း၊ ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်ခြင်း နှင့် အစားအစာများတွင် ဘေးဥပါဒ်ကင်းစေခြင်း
- ၁.၄။ အစားအစာများတွင် အဏုအဟာရဓါတ်ဖြည့်စွက်ခြင်း
- ၁.၅။ အစားအစာဈေးနှုန်းစောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း
- ၁.၆။ အစားအစာစနစ်တလျှောက်တွင် COVID-19 အတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ လူမှုဘဝအပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ
- ၁.၇။ ပိုင်ဆိုင်မှုများဖန်တီးခြင်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှု
- ၁.၈။ အကြံပြုချက်များအနှစ်ချုပ် - အာဟာရဇောင်းပေးစိုက်ပျိုးရေး ဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု နှင့် စားနပ်ရိက္ခာအကျပ်အတည်းတို့အတွက် အဆင့်အလိုက်ချဉ်းကပ်မှု



# နောက်ဆက်တွဲ ၁။ အာဟာရဇောင်းပေးစိုက်ပျိုးရေး နှင့် အစားအစာစနစ်

## ၁.၁။ မိတ်ဆက်နှင့် အကျဉ်းချုပ်

COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုလျော့ချရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေစဉ် တစ်ချိန်တည်း မှာပင် ထိခိုက်လွယ် လူအုပ်စုများအပေါ် ၎င်းအစီအစဉ်များ၏ လူမှုစီးပွားရေးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း လျော့နည်းအောင် ဆောင်ရွက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ကုလသမဂ္ဂလူ့ဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏ စစ်တမ်းများ အရ မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေ၏ (၁၂) သန်း (သို့မဟုတ်) လုပ်သားအင်အား၏ ၅၀% သည် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှာ အလုပ်လုပ်နေပြီး၊ စုစုပေါင်း လူဦးရေ၏ ၇၀% သည် ကျေးလက်ဒေသတွင် နေထိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည်သူ့အများစု၏ အဓိကအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း ဖြစ်သော၊ စားနပ်ရိက္ခာထုတ်လုပ်မှု၏ ပင်မအရင်း အမြစ် ဖြစ်သော စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍ ပုံမှန်လည်ပတ်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင် ပြည်တွင်းပြည်ပမှ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ ၎င်းတို့၏ နေရပ်အသီးသီးတို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာပြီး လုပ်အားခများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပုံမှန်ပြည်ပငွေလွှဲများ မရရှိခြင်း တို့ကြောင့် လူမှုဖူလုံရေး အစီအစဉ်များလည်း လိုအပ်နေပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဆင်းရဲမွဲတေမှု နှင့် အစားအစာ မလုံလောက်မှုသည် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေပြီး၊ ယခုကဲ့သို့ COVID-19 ရောဂါ၏ လူမှုစီးပွားရေးအပေါ်ထိခိုက်နေမှုများ ကြောင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုများ ပိုမိုတိုးလာရန် အလားအလာ ရှိပါသည်။ ကျေးလက်နေပြည်သူများတွင် သက်ရောက်မှု ပိုမိုများပြားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဦးစားပေး ပံ့ပိုးသင့်သည့် ဦးတည်အုပ်စုများ ရွေးချယ်သတ်မှတ်၍ ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အစားအစာ မဖူလုံခြင်း၊ သားငါးသီးနှံ အမယ်စုံ မစားသုံးနိုင်ခြင်းများဆီသို့ ကူးပြောင်းမသွားရန် ကာကွယ်ပါ။ COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရန် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူများ နှင့် ၎င်းတို့နှင့် ထိတွေ့မိသူများကို သီးသန့် ကွာရန်တင်းစင်တာများတွင် ထားရှိခြင်း၊ စုစုပေါင်းပြုလုပ်ခြင်းကို တားမြစ်ခြင်း၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံများယာယီပိတ်စေခြင်း စသည့်တို့ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ၎င်း၏ နောက်ဆက်တွဲ အနေဖြင့် ပြည်သူများတွင် (အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်အိမ်ထောင်စုများ တွင်) ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိပါသည်။ ဝင်ငွေနည်းပါးလာသည့်အတွက် အစားအစာလျော့စားခြင်း၊ ဈေးပေါသော အစားအစာများ၊ အာဟာရ တန်ဖိုးနည်းသော အသင့်စား အစားအစာများအား အစားထိုး စားသုံးခြင်းများကြောင့် အာဟာရ ပြည့်ဝသော သားငါး၊ သီးနှံအမယ်စုံစားသုံးမှုများ လျော့နည်းလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် COVID-19 ကာကွယ်ရေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ကာလများတွင် အာဟာရပြည့်ဝပြီး အမယ်စုံ အစားအစာများကို အမြဲရရှိစေနိုင်သော အစားအစာ စနစ် (Food System) ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အဓိကကျလှပါသည်။

ဤ နောက်ဆက်တွဲ (၁) တွင် အာဟာရဇောင်းပေး အစားအစာ စနစ် (Food System) နှင့် ပတ်သတ်သည့် အကြံပြုချက်များ ကို စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ အစားအစာ စနစ် (Food System) တွင် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူ၊ သွင်းအားစု၊ လုပ်ဆောင်ချက်၊ အခြေခံ အဆောက်အအုံ၊ အဖွဲ့အစည်း စသည်တို့ ပါသည့်အပြင် အစားအစာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ဈေးကွက်ဝင်စေရန် စီစဉ်ခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်း တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းလုပ်ငန်းများ၏ လူမှုစီးပွားရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်သက်ရောက်မှု များသည်လည်း အစားအစာ စနစ် (Food System) ၏ အစိတ်အပိုင်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 ရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိမ်ထောင်စုများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းများထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်သလို နှစ်စဉ်ဖြစ်လေ့ရှိသော မုတ်သုံရာသီအတွင်းရေကြီးရေလျှံခြင်းများလည်း ဤကာလအတွင်း ကျရောက်လာနိုင်ချေ ရှိသောကြောင့် ပြည်သူ့လူထု၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု (resilience) ကို မြှင့်တင်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြန်လည် တည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အိမ်ထောင်စုများ၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု (resilience) ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သော အခြေခံအကြောင်းတရားများကို သိရှိနားလည်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှုနှင့် ပတ်သတ်သည့် ပြဿနာ များ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရှိကျော်လွှားနိုင်ရန် လိုအပ်သည့် အခြေခံအကြောင်းရင်းများမှာ - (၁) ဝင်ငွေနှင့် အစားအစာ လက်လှမ်းမီမှု၊ (၂) မြေယာ၊ ငါးဖမ်းကိရိယာ၊ မွေးမြူရေး စသည့် ပိုင်ဆိုင်မှု၊ (၃) ငွေ (သို့မဟုတ်) အစားအစာ ထောက်ပံ့သည့် လူမှု ဖူလုံရေး အစီအစဉ်၊ (၄) အခြေခံ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိမှု၊ (၅) အိမ်ထောင်စုများ၏ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နိုင်သည့် စွမ်းရည်နှင့် (၆) အခက်အခဲများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို တုံ့ပြန်နိုင်သော စွမ်းရည် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

COVID-19 တုံ့ပြန်ရေး အစီအစဉ်တွင် စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှာ မည့်သူတို့သည် အထိခိုက်လွယ်ဆုံးဖြစ်သလဲ။ မည်သူတို့ကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်သင့်သလဲ။ ဝင်ငွေနည်းအိမ်ထောင်စုများ၊ အာဟာရချို့တဲ့သော၊ စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံသော အိမ်ထောင်စုများ၊ လူမှုစီးပွားရေး အခက်အခဲများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပဋိပက္ခများကို ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရသော အိမ်ထောင်စုများသည် COVID-19 ဒဏ် အများဆုံး ခံရနိုင်သည့် အိမ်ထောင်စုများ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် COVID-19 ၏ နောက်ဆက်တွဲ အဖြစ် ရေတိုနှင့် ရေရှည် စီးပွားရေးပိတ်ဆို့မှုများသည် ၎င်းအိမ်ထောင်စုများ၏ လူမှုစီးပွားရေး အခြေအနေများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မြေယာမရှိသူများ၊ နေ့စားလုပ်သားများ၊ ပုံမှန် ပြည်ပငွေလွှဲမရရှိတော့သည့် အိမ်ထောင်စုများသည်လည်း COVID-19 ကူးစက်မှုလျော့ချရေး လုပ်ငန်းများ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို အများဆုံးခံစားရသောလူများ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ပဋိပက္ခများ မကြာခဏကျရောက်လေ့ရှိသော တိုင်းရင်းသားဒေသများဖြစ်သည့် ကချင်၊ ရှမ်း၊ ချင်း၊ ကရင် ဒေသများတွင် ဓလေ့

ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ မြေယာပိုင်ဆိုင်မှုအား တရားဝင်သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိပေ။ မြေယာပိုင်ဆိုင်မှု တရားဝင်မရှိသော အိမ်ထောင်စုများသည်လည်း အမျိုးမျိုးသော အခက်အခဲ၊ အကျပ်အတည်း များစွာကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်လွယ် အိမ်ထောင်စုများကို ထိရောက်စွာ ရွေးချယ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များကို ဤနောက်ဆက်တွဲ (၁)၏ သက်ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍများတွင် အကြံပြုထားပါသည်။ ၎င်း စံသတ်မှတ်ချက်များကို အတည်ပြုနိုင်ရန် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့်လည်း ဆွေးနွေး နေဆဲဖြစ်ပါသည်။ အတည်ပြုသတ်မှတ်ထားသော စံသတ်မှတ်ချက်များကိုလည်း “COVID-19 ၏ စီးပွားရေးအပေါ်ထိခိုက်မှုသက်သာရေးစီမံချက် (CERP)” အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင်လဲ ထည့်သွင်းအသုံးပြုသွားပါမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဘဏ္ဍာရေးအင်အား မလုံလောက်ခြင်း၊ အရေးပေါ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုး ဂေဟစနစ် မတူညီခြင်းစသည့် အခြေအနေများကြောင့် ထိခိုက်လွယ်လှအုပ်စုများအတွက် သင့်တော်သောလုပ်ငန်းစဉ်များကို ဦးစားပေးရွေးချယ် အကောင်အထည်ဖော်ရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှာဆိုရင် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၏ CERP မှ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းစဉ်အများစုကို အာဟာရထောက်ခံချက်ပေးအခြေခံ ရွေးချယ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်များသည် (၁) ရော့ဘတ် တိုင်း၊ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊ ကရင်၊ ကယား၊ ချင်း ပြည်နယ်များတွင် အမျိုးသား အာဟာရဆိုင်ရာ ငါးနှစ်စီမံကိန်းအောက်မှာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန်ရွေးချယ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ (၂) ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် အာဟာရ ချိတ်ဆက်မှု (resilience-nutrition linkages) ၏ အခြေခံယူဆချက်များ၊ (၃) A UN Framework for Immediate Socio-economic Response to COVID-19 မှာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် ရွေးချယ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များ အပေါ်အခြေခံ၍ ရွေးချယ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အစိုးရ၏ COVID-19 တုံ့ပြန်ရေး အစီအစဉ်များ တွင် အားဖြည့်ပါဝင်ရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲသူများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ၊ အကြံပြုချက် များကိုလည်း “Dfid/QSUN Conceptual Framework for Nutrition during COVID-19” ၏ လမ်းညွှန်ချက် များနှင့်အညီ ဤနောက်ဆက်တွဲ(၁)၏ နောက်ပိုင်းအခန်းကဏ္ဍများတွင် အကြံပြုဆွေးနွေးထားပါသည်။

၁.၂။ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အစားအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်း

၁.၂.၁။ COVID-19 ၏ စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုအပေါ်သက်ရောက်မှုများ

COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အသွားအလာကန့်သတ်ချက်များကြောင့် စိုက်ပျိုးရေးနှင့် အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုတွင် လုပ်သား၊ သွင်းအားစုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုမလုံလောက်မှုများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မေလမှ ဇွန်လအထိသည် အဓိက စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်သည့် ရာသီ ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု အထွက်နှုန်းနည်းမှုကို နှစ်စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် စိုက်ပျိုးရာသီလည်း ဖြစ်ပေသည်။ COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်သော အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်းများ၊ သွင်းကုန် ထုတ်ကုန် ကန့်သတ်ခြင်းများကြောင့် မျိုးစေ့၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ လယ်ယာသုံး စက်ကိရိယာနှင့် တိရိစ္ဆာန်အစားအစာ ရောင်းချသော ကုမ္ပဏီများ၊ suppliers များသည် မြေပြင်အခြေအနေမှ လိုအပ်သလောက် ရောင်းချပေးနိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ဒါဟာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းပေါ်မှာ အများကြီးထိခိုက်မှု ရှိပါသည်။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းများကြောင့် လယ်ယာမြေများ အချိန်မီ မပြုပြင်နိုင်ခြင်း၊ ကန်များ အချိန်မီမတူးဖော်နိုင်ခြင်း၊ အချိန်မီ မစိုက်ပျိုးနိုင်ခြင်းတို့သည် မိုးရေအပေါ် မှီခို၍ စိုက်ပျိုးနေရသော သီးနှံများနှင့် ငါးမွေးကန်များအတွက် အဓိကပြဿနာဖြစ်ပြီး နောက်ရာသီအတွက်လည်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးသွင်းအားစုများလိုအပ်သလောက် ဈေးကွက်တွင် မရှိသည့်အတွက် ဈေးနှုန်းများလည်း ယခင်ထက် ပိုမိုမြင့်မားလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ကွက်ငယ်တောင်သူများအနေဖြင့် သွင်းအားစုများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ ဝယ်ယူရန်/ငွေပေးချေရန် ခက်ခဲလာနိုင်ပါသည်။ အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်အကိုင်မရှိခြင်း၊ နေ့စားလုပ်သားများ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းများကြောင့်လည်း ၎င်းတို့ကိုမိုခိုနေရသော မိသားစုများတွင် ဝင်ငွေ မရှိခြင်း၊ ဝင်ငွေမလောက်ငခြင်းများဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် သီးနှံအမယ်စုံ စိုက်ပျိုးခြင်းလည်း နည်းပါး သွားနိုင်ပါသည်။ လုပ်သားရှားပါးမှုနှင့် သွင်းအားစုများ ဈေးကြီးသည့်အတွက်ကြောင့် တောင်သူအများစုသည် ထုတ်လုပ်မှုကုန်ကျစရိတ်မြင့်မားသော အမယ်စုံဟင်းသီးဟင်းရွက်များစိုက်ပျိုးမည့်အစား ကုန်ကျစရိတ်နည်းပါး သော ကောက်ပဲသီးနှံများ ပြောင်းလဲစိုက်ပျိုးလာနိုင်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရသော် ဝင်ငွေနည်းပါးလာခြင်း၊ အစားအစာ ဈေးနှုန်းများ မတည်ငြိမ်ခြင်း၊ အမယ်စုံသီးနှံစိုက်ပျိုးမှုနည်းလာခြင်းတို့ကြောင့် ပြည်သူများအကြား အာဟာရပြည့်ဝသော သား၊ ငါး၊ သီးနှံ အမယ်စုံအစားအစာများ လက်လှမ်းမီမှုနည်းပါးလာပါလိမ့်မည်။ ၎င်း အခြေအနေကို ကာကွယ်ရန် ဒေသအစားအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို အားပေးမြှင့်တင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁.၂.၂။ စီမံကိန်း/စီမံချက်များအတွက် အကြံပြုချက်များ

- » COVID-19 ကပ်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲများကြောင့် စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှုနှင့် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကို ကြုံတွေ့နိုင်ချေအများဆုံးဒေသ နှင့် လူအုပ်စုများကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးသူများ၊ ငွေကြေး ဝန်ဆောင်မှုကို လက်လှမ်းမမီသော အိမ်ထောင်စုများ၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့် အထောက်အပံ့ မရသူများ၊ ပုံမှန်လည်ပတ်နေသောဈေးမရှိသည့် ဒေသများ စသည်တို့သည် စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှု အများဆုံး ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် ဒေသနှင့် လူအုပ်စုများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- » သွင်းအားစုများ လက်လှမ်းမီအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။ ။မေလမှ ဩဂုတ်လသည် မြန်မာပြည်၏ စိုက်ပျိုးရေး ရာသီ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးတည်အုပ်စုများကို မျိုးစေ့၊ မြေဩဇာ၊ တိရိစ္ဆာန် အစားအစာ၊ အတိုးနှုန်း နည်းသည့်ချေးငွေ (သို့မဟုတ်) မျိုးစေ့ထုတ်လုပ်သူနှင့် တောင်သူများ၏ချိတ်ဆက်မှုကို အားပေးသော ထောက်ပံ့ငွေများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် တောင်သူများအတွက် သွင်းအားစုများ လက်လှမ်းမီအောင် ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ပါသည်။
- » အိမ်ခြံဝန်းအတွင်းအစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပံ့ပိုးခြင်း။ ။လတ်ဆက်ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသော ဒေသထွက် အစားအစာ များ လက်လှမ်းမီစေရန် နှင့် ဝင်ငွေတိုးပွားလာစေရန် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း အစားအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပံ့ပိုးကူညီနိုင် ပါသည်။ ကဏ္ဍတစ်ခုချင်းစီအလိုက် အကြံပြုချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
  - မွေးမြူရေး။ ။ ထိခိုက်လွယ် အိမ်ထောင်စုများအတွက် တိရစ္ဆာန်မှရသော အစားအစာများ ပိုမိုလက်လှမ်းမီစေရန် ကြက်၊ဝက်၊နွား၊ဆိတ်၊သိုးစသည့် တပိုင်တနိုင် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများအတွက် အကောင်ငယ်များ၊ အစားအစာများ၊ ကောင်းမွန်သော မွေးမြူရေးဆိုင်ရာနည်းပညာများပံ့ပိုးပေးခြင်း။ ကြက်မွေးမြူရေးအတွက် ကြက်များမဖြန့်ဖြူးခင်၊ ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင် ကျေးရွာများတွင် ကြက်များထိန်းသိမ်းရန်နေရာနှင့် ကြက်များအား အစာကျွေးခြင်းသည် မ ရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ရေရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲစေရန်အတွက် လုပ်ကွက်ငယ်မွေးမြူရေးတောင်သူများကို စီးပွားဖြစ် ကြက်မွေးမြူ သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ တိရိစ္ဆာန်ကျန်းမာရေးအတွက် တိရိစ္ဆာန်ကျန်းမာရေး အကူလုပ်သားများ နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းနှင့် ဒေသအတွင်းတိရိစ္ဆာန် အစားအစာဖြန့်ဖြူးရောင်းချသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း များ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ထိခိုက်လွယ်အိမ်ထောင်စုများတွင် ဝက်၊ဘဲ၊ဆိတ် စသည့် အကောင်များ ရှိထားပါက တိရိစ္ဆာန်အစာများ၊ ကာကွယ်ဆေးနှင့် တခြားသွင်းအားစုများဝယ်ရန် ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု လိုအပ်ကောင်းလိုအပ် နိုင်ပါသည်။
  - ငါး။ ။မြန်မာပြည်မှာ အစားများဆုံး အသားဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ငါး ကို လူအများလက်လှမ်းမီစေရန် ထုတ်လုပ်မှု ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း။ နိုင်ငံခြားသို့တင်ပို့ရောင်းချမှုများ ပိတ်ဆို့ထားသည့် အတွက် ပြည်တွင်း ဈေးကွက်တွင် ငါးရောင်းချမှု မြှင့်တက်လာနိုင်သော်လည်း အမြတ်ငွေမှာ နည်းသွား နိုင်ပါသည်။ ငါးမွေးတောင်သူ များ၏ ဝင်ငွေထိခိုက်စေရန် ထုတ်လုပ်မှုအပိုင်းတွင် ဆက်လက်ပံ့ပိုးရန် လိုအပ်သလို ဒေသတွင်းဈေးများရှိ ငါး ရောင်းချသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ဝသော သဘာဝငါးမျိုးစိတ်များနှင့် စပါး-ငါး ကဲ့သို့သော အာဟာရဇောင်းပေး ငါးမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်းမြှင့်တင်ပေးသင့်ပါသည်။ အဓိက အလေးထားရမည်မှာ ငါးများကို အအေးခံသိမ်းဆည်းခြင်း/ရေခဲရိုက်ခြင်း၊ နိုင်ငံခြားဈေးကွက်တွက် ရည်ရွယ်ထား သောငါးများကို ပြည်တွင်း ဈေးကွက်၊ ဒေသတွင်း ပြည်သူလူထု ၏နှစ်သက်မှုနှင့်အညီ ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အရည်အသွေးပိုင်းကို ထိန်းသိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည် (ဥပမာ - ငါးခြောက်၊ ငါးပိထုတ်လုပ်ခြင်း)။
  - အိမ်ခြံဝန်းတွင်းဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးခြင်း။ ။ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း အာဟာရပြည့်ဝသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံများ စိုက်ပျိုးနိုင်ရန် မျိုးစေ့၊ လိုအပ်သော ကိရိယာ၊ နည်းပညာ စသည်တို့ ပံ့ပိုးပေးသင့်ပါသည်။ အိမ်ခြံဝန်း အတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်းသည် လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သလို အမယ်စုံစားသုံးမှု၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသုံးမှုကိုလည်း တိုးမြှင့်စေပါသည်။ သား၊ငါး၊သီးနှံ အမယ်စုံစားသုံးခြင်းကို အားပေးသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့်အတူ မျိုးစေ့၊ မြေနေရာကျယ်သုံးစရာမလိုဘဲ ရိုးရှင်းစွာ စိုက်ပျိုးနိုင် သည့် နည်းပညာများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးသင့်ပါသည်။ မိုးရေကိုစုဆောင်းသိုလှောင်၍ စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ရေသွင်းစိုက်ပျိုး ခြင်း၊ တပိုင်တနိုင်မွေးမြူရေးနှင့် တွဲဖက်ခြင်း၊ သရုပ်ပြချက်ပြုတ်ခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့် ပါသည်။

**ဇယား (၁) အရေးပေါ်ကာလတွင် အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် ဖြန့်ဖြူးပေးသည့် မျိုးစေ့များ (FAO ProAct Myanmar, 2020)**

မှတ်သို့ရာသီ	ဆောင်းရာသီ
၁။ ကြက်ဟင်းခါးသီး	၁။ မုန်လာဥနီ
၂။ ခဝံသီး	၂။ ခရမ်းသီး
၃။ ရုံးကတီသီး	၃။ ငရုပ်သီးစိမ်း
၄။ ကန်ဇွန်းရွက်	၄။ ဆလတ်ရွက်
၅။ ပဲတောင့်ရှည်	၅။ မုန်ညှင်း
၆။ ချဉ်ပေါင်ရွက်	၆။ ဖရုံသီး
၇။ ဒန့်သလွန်ရွက်	၇။ မုန်လာဥဖြူ
	၈။ ခရမ်းချဉ်သီး

» စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်း နှင့် စားသုံးခြင်း၏ ဆက်သွယ်မှုကို ရှင်းလင်းရန် စိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆိုင်သည့် တိုးချဲ့ပညာပေးရေး လုပ်ငန်းများတွင် အာဟာရနှင့်ဆိုင်သော အဓိကသတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိက သတင်း အချက်အလက်များတွင် အသက်အရွယ်တိုင်းအတွက် ကျန်းမာသော စားသောက်မှုပုံစံ ကို ကျင့်သုံးနိုင်ရန် အောက်ပါ အကြံပြုချက်များ ပါဝင်ပါသည်။

- ၁။ သားငါး၊ သီးနှံ အမယ်စုံ စားသုံးပါ။ COVID-19 ကာလအတွင်း ထိခိုက်လွယ် အိမ်ထောင်စုများအတွက် စားနပ်ရိက္ခာဝေ သည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့များကို ပဲ၊ ငါး၊ ကြက်ဥ စသည့် အမယ်စုံ အစားအစာများ ဝေငှပေးရန် အကြံပြုပါသည်။
- ၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံ များများစားပါ။ ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်သော အသင့်စားအစားအစာများကို မစားသုံးဘဲ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ပြီး အိမ်တွင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာများကို နေ့တိုင်းစားပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူကြီးများအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံ နေ့စဉ် ၄၀၀ ဂရမ် စားပေးပါ။
- ၃။ အဆီအစိမ်းများကို အသင့်အတင့်သာလျှင်စားသုံးပါ။ ကြော်စားမည့်အစား ပေါင်းစားပါ။ ပြုတ်စားပါ။
- ၄။ ဆားကို အနည်းငယ်သာလျှင် စားသုံးပါ။ တစ်နေ့လျှင် ဆား လက်ဖက်စားစွန်း တစ်စွန်းခန့် (၅ ဂရမ် အောက်) သာလျှင် စားသုံးပါ။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ သုံးစွဲပါ။ ပဲပြာရည်၊ ငံပြာရည် စသည့် ဆိုဒီယမ်နှင့် ဆား မြင့်မားစွာပါဝင်သော အစားအစာများကို လျော့စားပါ။
- ၅။ သကြားနှင့် အချိုရည်များ စားသုံးခြင်းကို လျော့ချပါ (နေ့စဉ် စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်၏ ၁၀% အောက်)။
- ၆။ နေ့စဉ် ရေ ဖန်ခွက် ၈ ခွက်မှ ၁၀ ခွက် သောက်ပါ။

**၁.၂.၃။ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုနှင့်ဆိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများအတွက် ဦးတည်အုပ်စု သတ်မှတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ**

အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော လူမှုရေးမိတ်ဖက် အဖွဲ့အစည်းများသည် COVID-19 တုံ့ပြန်မှုအစီအစဉ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးသွင်းအားစုများဖြစ်သည့် မျိုးစေ့၊ မြေဩဇာ၊ လယ်ယာသုံး စက်ကိရိယာ သို့မဟုတ် နည်းပညာများကိုပံ့ပိုးလျက်ရှိ ပါသည်။ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများမှာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်သလို အိမ်ထောင်စုအဆင့်၊ ကျေးရွာအဆင့်၊ တောင်သူအဖွဲ့ အစည်း၊ သွင်းအားစုရောင်းချသူများ၊ သီးနှံများကို ဈေးကုန်ဝင်ရန် စီစဉ်သူများ၊ ကုန်သည်များ၊ တိုးချဲ့ပညာပေးလုပ်ဆောင်သူများ စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

- » **Individual Level** တွင် အမျိုးသမီးဦးဆောင်သော အိမ်ထောင်စုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များကို ဦးစားပေး ပံ့ပိုးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ။ ။ အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရာတွင် လုပ်သားလိုအပ်ချက်လျော့ချ နိုင်မည့် နည်းပညာများ၊ မွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အသိပညာများ မျှဝေပေးခြင်း။
- » **အိမ်ထောင်စု အဆင့် (Household Level)** တွင် စားနပ်ရိက္ခာမဖူလုံမှုလျော့နည်းစေရန်နှင့် သားငါး၊ သီးနှံ အမယ်စုံ စား သုံးမှုမြှင့်တင်ရန် အိမ်ခြံဝန်းတွင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးမှုအမျိုးမျိုးပေး သည့်အခါ ထိခိုက်လွယ်အိမ်ထောင်စုများကို ဦးစားပေးနိုင်စေရန် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ဇယားနံပါတ် (၂) တွင် အကြံပြုထားသော သတ်မှတ်ချက်များပေါ်အခြေခံ၍ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။
- » **Community Level** တွင် တောင်သူများ၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု (resilience) ကိုမြှင့်တင်ရန် (၁) ရပ်ရွာအခြေပြု ဥယျာဉ်ခြံများ တည်ဆောက်ရန်အတွက် လိုအပ်သော သွင်းအားစုများနှင့် နည်းပညာများပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ (၂) ရပ်ရွာမှာ ရှိထားပြီးသော

လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၊ ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ၊ ထုတ်ကုန်တန်ဖိုးမြှင့်တင်ခြင်း လုပ်ငန်းများ အားကောင်းလာစေရန် ပံ့ပိုးခြင်း၊ (၃) မြို့နယ်အတွင်း စိုက်ပျိုးရေးဖွံ့ဖြိုးမှု စီမံချက်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရလဒ်များ ရရှိရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း (ဥပမာ-ကန်ထရိုက်လယ်ယာ စနစ်) စသည်တို့ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- » မြို့နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်ရှိ တောင်သူအဖွဲ့အစည်းများအတွက် အစိုးရနှင့် ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းများ အကြား အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းများ ဦးတည်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ (ဥပမာ အစားအစာ သိုလှောင်ရေး facilities များတည်ဆောက်ခြင်း)
- » ကုန်သည်နှင့် သွင်းအားစုရောင်းချသူများလည်း ငွေ ကြေးထောက်ပံ့မှုနှင့် နည်းပညာပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- » တိုးချဲ့ပညာပေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေသူများ။ COVID-19 ကာကွယ်ရေး၊ အာဟာရ ရေ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်ရန် တိုးချဲ့ပညာပေးဝန်ထမ်းများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်များ မြှင့်တင်ထားရန်လိုအပ်သလို၊ ၎င်း သတင်း အချက်အလက်များကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်သော အခြေခံကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ (mask, လက်အိတ်၊ ဆပ်ပြာ၊ လက်သန့်ဆေးရည်) ကိုလည်း တိုးချဲ့ပညာပေးဝန်ထမ်းများအတွက် ထောက်ပံ့ပေးသင့်ပါသည်။ ဒစ်ဂျစ်တယ် နည်းပညာများသုံး၍ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ကောက်ယူနိုင်စေရန် စွမ်းဆောင်ရည်များမြှင့်တင်ထားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

**ဇယား (၂) - COVID-19 ကာလအတွင်း အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း အစားအစာ စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းအတွက် ဦးတည်အုပ်စုများ ရွေးချယ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ**

**ဦးစားပေး မြို့နယ်ရွေးချယ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်။ ။** ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်သော အမျိုးသားအာဟာရဆိုင်ရာ ငါးနှစ်စီမံကိန်းတွင် ဦးစားပေးမြို့နယ်များ ရွေးချယ်သတ်မှတ်သည့်စံသတ်မှတ်ချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

**ဦးစားပေး အိမ်ထောင်စုရွေးချယ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်**

- » အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း အစားအစားစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန် နေရာ လုံလုံလောက်လောက်ရှိသော အိမ်ထောင်စု (၅ ဧကအောက်)
- » စိုက်ပျိုးရေး လက်လှမ်းမှီသော အိမ်ထောင်စု
- » အိမ်ခြံဝန်းတွင်း အစားအစာစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရန် စိတ်ဝင်စားသော အိမ်ထောင်စု
- » ကျေးရွာအဆင့်သတ်မှတ်ချက်အရ ထိခိုက်လွယ်သော အိမ်ထောင်စုများ၊ နေ့စဉ် စားနပ်ရိက္ခာအတွက် အခက်အခဲကြုံနေရသော အိမ်ထောင်စုများ
- » အိမ်ခြံဝန်းဥယျာဉ်ကို မိမိတိရိစ္ဆာန်ဖြစ်စေ၊ တခြားသူများ၏တိရိစ္ဆာန်များ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်သော အိမ်ထောင်စု

**ထိခိုက်လွယ် တောင်သူများအား ဦးစားပေးရွေးချယ်ပါမည်။**

- » အမျိုးသမီးဦးဆောင်သော အိမ်ထောင်စု
- » COVID-19 ကာလအတွင်း ဝင်ငွေ (သို့) ပုံမှန်ပြည်ပငွေလွှဲဆုံးရှုံးသွားသော အိမ်ထောင်စုများ
- » နာတာရှည် ရောဂါ (သို့) ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မသန်စွမ်းသော အိမ်ထောင်စုဝင်ရှိသော အိမ်ထောင်စု
- » ကိုယ်ဝန်ဆောင် (သို့) နို့တိုက်မိခင် ရှိသော အိမ်ထောင်စု
- » (၂) နှစ်အောက်ကလေးရှိသော အိမ်ထောင်စု

**ဦးတည်အုပ်စုရွေးချယ်ရန် သတင်းအချက်အလက်ရရှိနိုင်သော နေရာ**

- » ကျေးရွာ၊ မြို့နယ် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ထံမှ သက်ဆိုင်ရာ ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်များ၏ လူမှု စီးပွားရေး အခြေအနေ အဆင့် သတ်မှတ်ချက် အချက်အလက်များ
- » ဦးစားပေးဒေသများရှိ တောင်သူများ၊ ကျေးရွာလူထုများနှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း
- » ဦးစားပေးဒေသအဖြစ်ရွေးချယ်ထားသော ဒေသများတွင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေသော မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၏ စစ်တမ်းများ၊ အစီရင်ခံစာများ

၁.၂.၄။ မူဝါဒများ ချမှတ်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ

- » မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးရေးတောင်သူ၊ မွေးမြူရေးတောင်သူ၊ ငါးဖမ်းတောင်သူနှင့် အခြေခံဝန်ထမ်းများသည် နိုင်ငံအတွက် စားနပ်ရိက္ခာထုတ်လုပ်ပေးနေသူများဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းတို့ကို “Essential Workers” များအဖြစ် သတ်မှတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- » COVID-19 ကာလတွင် အစားအစာများ၊ စိုက်ပျိုးရေးသွင်းအားစုများကို လွတ်လပ်စွာ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားရန် အစိုးရမှ ခွင့်ပြုသင့်ပါသည်။
- » စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍမှ တိုးချဲ့ပညာပေးဝန်ထမ်းများ၊ မွေးမြူရေး ပညာပေးဝန်ထမ်းများ၊ လယ်ယာမြေ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ စသည့် အခြေခံပြည်သူ့ဝန်ထမ်းများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆက်လက်ဝန်ဆောင်မှု ပေးနိုင်စေရန်အတွက် COVID-19 ရောဂါ ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ၊ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ လိုအပ်သောပံ့ပိုးမှုများ ပေးသင့်ပါသည်။ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ဦးစားပေးအနေဖြင့် စဉ်းစား သင့်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများ ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အနည်းဆုံး (၆) ပေခွာနေရန်၊ မကြာခဏလက်ဆေးရန်နှင့် ဘေးဥပါဒ်ကင်းသော အစားအစာများ စားသုံးရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သင့်ပါ သည်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် mask များ၊ လက်အိတ် များ၊ ဆပ်ပြာနှင့် လက်သန့်ဆေးရည် များကိုလည်း အခြေခံ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းအားလုံးအတွက် ပံ့ပိုးပေးသင့် ပါသည်။ ထို့ပြင် အစားအစာထုတ်လုပ်သူများ (ဥပမာ- စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် ငါးမွေးတောင်သူများ)၊ အစားအစာများကို ဈေးကွက်ဝင်ရောင်းချနိုင်ရန်စဉ်သူများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်သူများအတွက် ရှင်းလင်းတိကျသော COVID-19 ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ချက်များ ထုတ်ပြန်ပေးသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် တောင်သူ တိုးချဲ့ပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦးထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် website (သို့) မိုဘိုင်းဖုန်းမှတစ်ဆင့် အသိပညာ ဖြန့်ဝေနိုင်မည့် စနစ်များကိုလည်း တည်ထောင်သင့်ပါသည်။ လွှမ်းမိုးမှုတိုးမြှင့်စေရန်နှင့် COVID-19 ရောဂါတုံ့ပြန်မှုအတွက် လိုက်နာသင့်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပြည်သူ့လူထုအတွင်း ထိရောက်စွာ ပြန့်နှံ့စေရန် ထိုကဲ့သို့ website (သို့) မိုဘိုင်းဖုန်းမှ တစ်ဆင့် အသိပညာဖြန့်ဝေရေးစနစ်ကို စတင်ဆောင်ရွက်နေပြီးဖြစ်သော မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- » နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းကိုလည်း စိုက်ပျိုးရေးကဏ္ဍကဲ့သို့ ချေးငွေချေးပေး ခြင်းနှင့် အခွန်နှင့် ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဦးစားပေး ကဏ္ဍအဖြစ် သတ်မှတ်သင့်ပါသည်။
- » အသစ်ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသော လယ်ယာမြေဥပဒေအရ တရားဝင်မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းမရှိသော လယ်ယာ မြေများအတွက် မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများမရှိစေရန် စည်းကမ်းချက်များ ဖြေလျော့ သင့်ပါသည်။
- » အိမ်ခြံဝန်းအတွင်း အစားအစာ စိုက်ပျိုးခြင်းအပါအဝင် ဒေသအတွင်း အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ ထုတ်လုပ်ခြင်းတိုးမြှင့်ရန် ပြည်သူ့လူထုအား တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။
- » COVID-19 ကပ်ရောဂါကြောင့် ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား (၁) သန်းကျော်နေရပ်သို့ပြန်လာပြီး ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုများကြောင့် အိမ်ထောင်စုအများစုသည် အာဟာရ ပြည့်ဝသော အစားအစာလက်လှမ်းမမှီမှု၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ ငါးလုပ်ငန်းနှင့် အသေးစားစီးပွားရေး လုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်ရန်အတွက် ငွေကြေးမလောက်ငှမှုများ ကြုံတွေ့ လျက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစိုးရအနေဖြင့် အတိုးနှုန်းလျော့ပေးမှုများ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ချေးငွေပြန်ဆပ်မှု အစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။
- » ဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှုများ၊ မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်ပုံမှန်လည်ပတ်စေရန်နှင့် ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမှုကို လျော့နည်းစေရန် ဦးတည်အုပ်စုများရွေးချယ်ပြီး ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုများ၊ စိုက်ပျိုးရေး အခြေခံ လူမှုဖူလုံရေးအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- » အစားအစာ စနစ်အပေါ် COVID-19 ၏ သက်ရောက်မှုများနှင့် ပတ်သတ်သည့် သုတေသနများ၊ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း စုဆောင်းပြီး ပြန်လည် မျှဝေခြင်းများပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ဘယ်သူတွေ အထိခိုက်ဆုံးလဲ၊ ဘယ်ဒေသတွေ အထိခိုက်ဆုံးလဲ စသည်တို့ကို သိရှိနိုင်ပြီး ထိရောက်သော တုံ့ပြန်ရေးအစီအစဉ်များ ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့် အာဟာရ စစ်တမ်းတွေမှာ တူညီသော ညွှန်းကိန်းများအသုံးပြုရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များကို ကျား၊မ အလိုက်ခွဲခြားခြင်း၊ ပြည်နယ်/တိုင်းအလိုက်ခွဲခြားခြင်း၊ ဆင်းရဲ/ချမ်းသာ အလိုက် ခွဲခြားခြင်းများလည်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

**၁.၃။ အစားအစာများကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ဈေးကွက်ဝင်ရောင်းချနိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း၊ ဈေးကွက်ဖော်ဆောင်ခြင်း နှင့် အစားအစာများတွင် ဘေးဥပါဒ်ကင်းစေခြင်း**

COVID-19 ကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရန်အတွက် အစားအစာများကို သိုလှောင် သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ဈေးကွက်ဝင် ရောင်းချနိုင်ရန် စီစဉ်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အသွားအလာ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ်မှုများနှင့် အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးမှုများကြောင့် အစားအစာတင်ပို့မှုကွင်းဆက်ကို အလွယ်တကူ ထိခိုက်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကဲ့သို့ အသွားအလာကန့်သတ် မှုများကြောင့် ရှေ့လာမည့် သီးနှံစိုက်ပျိုးချိန်တွင် မျိုးစေ့၊ ဓာတ်မြေဩဇာကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးရေး သွင်းအားစုများ အလွယ်တကူမရရှိ ခြင်းများလည်း ကြုံတွေ့ ရနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အစားအစာတင်ပို့မှုကွင်းဆက်တွင် နှောင့်နှေးမှုများကြောင့်လည်း အစားအစာ လေလွင့် ဆုံးရှုံးမှု များစွာဖြစ်လာနိုင်ပါသည် (ဥပမာ - အသား၊ ငါးများ သိမ်းဆည်းရန်အတွက် လုံလောက်သော အအေးခန်း မရှိ ခြင်း နှင့် အချိန်မှီ မပို့ဆောင်နိုင်ခြင်းများကြောင့် လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း)။

COVID-19 အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု အစီအစဉ်များသည် ရှေ့လာမည့် စိုက်ပျိုးရာသီကို မထိခိုက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီး ပါသည်။ လက်ရှိ ကုန်စည် ဖြန့်ဖြူးရေး လမ်းကြောင်းများကို ဖွင့်ထားပေးသင့်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ပြည်ထောင်စုအဆင့်မှာ စားနပ်ရိက္ခာလုံလောက်သော်လည်း ဖြန့်ဖြူးရေး အခက်အခဲများ၊ သွင်းကုန် ထုတ်ကုန်အတွက် နယ်စပ်ဂိတ်များပိတ်ထားခြင်း များ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ မလုံလောက်မှုများ၊ ဆင်းရဲခွဲတေမှု အကြောင်းတရားများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ မကြာခဏ ကျရောက်မှုများ၊ နယ်စပ်နှင့် ပဋိပက္ခမကျခဏကျရောက်သော ပြည်နယ်များ များပြားခြင်းများကြောင့် ထိခိုက်လွယ်လှအုပ်စုများ က COVID-19 ၏ ရေတို၊ ရေရှည် ထိခိုက်မှုများကို ခံစားနေရပါသည်။

**၁.၃.၁။ စီမံကိန်း/စီမံချက်များအတွက် အကြံပြုချက်များ**

ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စနစ်အတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို နားလည်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အစားအစာ တင်ပို့မှုကွင်းဆက်တစ်လျှောက်ရှိ ကောင်းမွန်သော ထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ (Good Manufacturing Practices)၊ ကောင်းမွန်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ (Good transportation practices)၊ ကောင်းမွန်သော သိုလှောင်ရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ (Good storage practices)၊ ကောင်းမွန်သော အစားအစာ ကိုင်တွယ်မှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ (Good handling practices) နှင့် အစားအစာများကို သင့်တင့်သော အပူချိန်အောက်တွင် ထိန်းသိမ်းထားရှိမှု စီမံခန့်ခွဲခြင်း (Cold chain management) တို့ဖြစ်ပါသည်။

- » အိမ်ထောင်စုအဆင့်တွင် ရိတ်သိမ်းပြီးနောက် မျိုးစေ့များကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့် ကောင်းများနှင့် facilities များ မြှင့်တင်ပေးခြင်း။ ရှေ့လာမည့် မုတ်သုံစိုက်ပျိုးရာသီ အတွက် အရည်သွေးမြင့် မျိုးစေ့ ရရှိရန်အတွက် တောင်သူများ အခက်ကြုံနေလျက်ရှိပါသည်။ အလားတူ အခက်အခဲမျိုး နောင်ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် ကပ် ရောဂါကဲ့သို့ အရေးပေါ်အခြေအနေများ၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များတွင် မကြုံတွေ့အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် မျိုးစေ့ များ သိုလှောင်ထားရှိနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မျိုးစေ့၏စိုထိုင်းမှု၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမှု၊ ကျ ရောက်နိုင် သော ပိုးမွှားအန္တရာယ် စသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော သင့်တော်သော သိုလှောင်ရေးအခြေခံ ပစ္စည်းများ မရှိသည့်အတွက် သမားရိုးကျနည်းလမ်းများက မျိုးစေ့များ၏ အရည်အသွေးကို လျော့နည်းစေပြီး မျိုးစေ့များ ဆုံးရှုံးနိုင် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တောင်သူများအတွက် မျိုးစေ့သိုလှောင်နိုင်သော စတိုးလိပ်/ သေတ္တာများပေးခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ် နည်းပြီး ရေရှည်တည်တံ့သော၊ လုံခြုံသော သိုလှောင်ရေး နည်းလမ်းများ ဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပေး သင့်ပါသည်။
- » လက်ရှိကျင့်သုံးနေသော ရပ်ရွာလူထုအခြေပြုသိုလှောင်ရေးအလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း။ CERP အစီအစဉ် အရ ဆန်စပါးသိုလှောင်မှုမှာ တိုးလာနိုင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း ရပ်ရွာအခြေပြု ဆန်စပါးနှင့် အခြားအစားအစာ သိုလှောင်မှု မှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်မရှိသေးပေ။ ရိုးရာဓလေ့အရ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ယိုထိုးခြင်း၊ အသား၊ ငါး၊ သရက်သီး နှင့် ပုဇွန်ဆိတ်များ အခြောက်လှမ်းခြင်း စသည်တို့သာ အနည်းငယ် ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အရေးပေါ်ကာလများနှင့် အစားအစာ တင်သွင်းမှု နှောင့်နှေးစေသည့် အခြေအနေများတွင် အစားအစာ အလွယ်တကူရရှိနိုင်စေရန် ရပ်ရွာအခြေပြု အစားအစာ သိုလှောင်မှုများ ကို ကျယ်ပြန့်စွာ ပြုလုပ်လာနိုင်ရန် တွန်းအားပေးသင့်ပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် ရေရှည်တွင် “ပိုမို ကောင်းမွန်သောပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး” အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလည်း ဖြစ်လာနိုင် ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက် မှာ အခက်အခဲအတားအဆီးကို အလွယ်တကူတုံ့ပြန်နိုင်သော အစားအစာစနစ် တည်ဆောက်ရန်၊ ဈေးကွက်တွင် ကုန်ပစ္စည်း၏ ဈေးနှုန်းကျဆင်းနေလျှင် မရောင်းချဘဲ စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားနိုင်ရန်၊ အစားအစာများ ဘေးဥပါဒ် ကင်း စေရန်၊ Aflatoxin မှီအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်နှင့် ကုန်ပစ္စည်းသက်တမ်းကြာမြင့်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ လက်ရှိမှာ ဆန် စပါးသိုလှောင်မှုအတွက်သာ ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်နေသော်လည်း တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အာဟာရတန်ဖိုးမြှင့်မားစွာ ပါရှိ သော အစားအစာများအတွက်လည်း စနစ်တကျ သိုလှောင်မှုစနစ်များ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် သင့်ပါသည်။

» မြန်မာပြည်မှာ အစားများသော အသားဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ငါး ကိုလည်း ငါးဆားနယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အခြောက်လှန်းခြင်း၊ ရေခဲရိုက် သိမ်းဆည်းခြင်း စသည်တို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ငါးခြောက် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ငါးများကို သိုလှောင်ရန်နှင့် ငါးတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းလဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ငါးခြောက်များကိုဒေသခံဈေးများတွင် ရောင်းချနိုင်သလို လူမှုဖူလုံရေးအစီအစဉ် များဖြစ်သည့် အစားအစာထောက်ပံ့ခြင်း၊ ကျောင်းများတွင် အစားအစာ ကျွေးခြင်း၊ ကွာရန်တင်းစင်တာများတွင် ဝေငှခြင်း စသည်တို့အတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ငါးလုပ်ငန်းဦးစီးဌာနနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှလည်း ငါးလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်သူများ၊ ငါးများကို နိုင်ငံခြားသို့ တင်ပို့ရောင်းချသူများအတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဆက်လက်ဖော်ထုတ် သင့်ပါသည်။ ဥပမာ - ငါးများ သိုလှောင်ရန် လျှစ်စစ်ဓာတ်မစီးဝင်နိုင်သော သေတ္တာများ (insulated box)၊ အအေးပုံးများပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့များ ပံ့ပိုးပေးခြင်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ လတ်ဆတ်သောငါးများကိုထုတ်ပိုးရန် နှင့် ဒေသခံဈေးများမှ အိမ်ထောင်စု များဆီသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရန် အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ (FAO, DANIDA and World Fish မှ ကောက်နုတ်တင်ပြသည်။)

- ငါး၏ အူကို ဖယ်ပါ။ ထုတ်ပိုးမှု မပြုလုပ်ခင် ငါးကို ရေဖြင့် သန့်စင်စွာ ဆေးကြောပါ။ ပြီးလျှင် သန့်ရှင်းသော ပလတ်စတစ်အိတ်ဖြင့် ထုတ်ပိုးပြီး အိတ်ကို ပိတ်ပါ (မြို့နယ်အဆင့်တွင် ပစ္စည်းကိရိယာ မစုံလင်သည့် အတွက် ထုတ်ပိုးမည့်အိတ်ထဲမှ လေကိုဖယ်ထုတ်ပြီး အိတ်ကို ပိတ်ခြင်းများ (Vacuum sealing)၊ ငါးများရေခဲရိုက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။)
- ဖြန့်ဖြူးနေစဉ် လတ်ဆတ်သော ငါးများကို သန့်ရှင်းပြီး လျှစ်စစ်ဓာတ်မစီးဝင်နိုင်သော သီးသန့်ပုံးထဲတွင် (insulated box) ရေခဲများနှင့်အတူ သိမ်းဆည်းပါ။ သို့သော်လည်း ဧရာဝတီတိုင်း၊ ကမ်းရိုးတန်းဒေသနှင့် ရန်ကုန်မှလွဲ၍ အခြားနေရာများတွင် ရေခဲရရှိနိုင်မှုမှာ အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ဒေသခံဈေးများတွင် စားသုံးသူအများစုသည် ရေခဲရိုက်ငါးများရောင်းချနေသည်ကိုတွေ့လျှင် ၎င်းငါးများသည် လတ်ဆတ်မှုမရှိ၊ အရသာမရှိဟု ယူဆလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးရောင်းချသူများသည် ဒေသခံဈေးများတွင် ငါးရောင်းချသည့်အခါ ရေခဲကို ငါးပေါ်တွင် တင်ထားလေ့မရှိပေ။ ထုတ်ပိုးသည့်အခါ ငါးကို အရွယ်အစား အကြီးအသေးအလိုက် ခွဲ၍ ထုတ်ပိုးပါ။
- လျှစ်စစ်ဓာတ်မစီးမဝင်နိုင်သော ပုံး/သေတ္တာထဲတွင် ငါးများကို သိမ်းဆည်းသည့်အခါ ငါးနှင့်ရေခဲကို တစ်လှည့်စီ စနစ်တကျ စီထည့်ပါ။
- နေရောင်ခြည်နှင့် ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ရေခဲများသုံး၍ ငါးများအတွက် အပူချိန်ကို သုညဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်နှင့် နီးနိုင်သမျှ နီးအောင်ထားပါ။
- ငါးနှင့်အခြားအစားအစာများကိုသွယ်သည့်အခါတိုင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်သည့်အခါတိုင်း သန့်ရှင်းမှုကို အထူးအလေးပေးပါ။

» အစိုးရသည် ဆန်စပါးအပြင် ငါး၊ ပင်လယ်ထွက် ကုန်ပစ္စည်းများ၊ အထူးသဖြင့် အာဟာရဓာတ်များစွာ ပါဝင်သော ငါးသေးလေးများကို ဌာနဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သည့် ကွာရန်တင်းစင်တာများ၊ ထောင်များ၊ ဆေးရုံများ၊ ကျောင်းတွင်း အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များ နှင့် စားနပ်ရိက္ခာထောက်ပံ့ရေးအစီအစဉ်များ အတွက် တိုးချဲ့ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေးအစီအစဉ်များအတွက်လည်း ငါးခြောက်ပြုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ဈေးကွက်ဝင်ရောင်းချနိုင်မည့် နည်းပညာများကို လည်း ပံ့ပိုးသင့်ပါသည်။

» အစိုးရမှ ငါးအတွက် အနည်းဆုံးဈေးသတ်မှတ်ပေးခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ငါးဈေးနှုန်း များ ကျသည့်အခါ အစိုးရမှ ငါးများကို ဈေးကွက်မှဝယ်ယူပေးခြင်းအားဖြင့် ဈေးနှုန်း ပြန်လည်မြင့်တက် လာစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ဝယ်ယူလိုက်သည့် ငါးများကို လူမှုဖူလုံရေးအစီအစဉ်များအတွက် အသုံးပြုနိုင်သလို ရေလုပ်ငန်းများအတွက် ငါးစာကဲ့သို့ သွင်းအားစုအဖြစ်လည်း ပြန်လည်ဖြန့်ဖြူးနိုင် ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ဈေးကွက်တွင် ငါးဈေးနှုန်းကိုလည်း ထိန်းထားနိုင်ပြီး ငါးမွေး တောင်သူများ၏ ဝင်ငွေကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည် (ဤနည်းလမ်းသည် ဥရောပသမဂ္ဂတွင် ငါးထုတ်လုပ်သူ အဖွဲ့အစည်းများမှ ကျင့်သုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။)

» COVID-19 သည် အစားအစာမှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ဟု ပြည်သူလူထုမှ သိရှိနားလည်သွားသော်လည်း အစားအစာထုတ်လုပ်ခြင်း အဆင့်၊ ထုတ်လုပ်ပြီး အဆင့်များ စသည့် အဆင့်တိုင်းတွင် အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှာ အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။ အထူးသဖြင့် သိုလှောင်စဉ် နှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းတွင် ပိုမို အရေးကြီးပါသည်။ အစားအစာများ၊ မုတ်သုံရာသီတွင် ရိတ်သိမ်းပြီး သီးနှံများကို စနစ်တကျသိုလှောင်ခြင်း မရှိလျှင် Aflatoxin ကဲ့သို့မိုမိုများ ဆွဲကပ်နိုင်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရသော် GHP (ကောင်းမွန်သော မွေးမြူရေး ဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်များ)၊ GAP (ကောင်းမွန်သော စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ)၊ GMP (ကောင်းမွန်သောထုတ်လုပ်မှုဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်ကောင်းများ) နှင့် HACCP တို့ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ မြှင့်တင်ခြင်း၊ COVID-19 သည် အစားအစာမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သည်ဟုသော အယူအဆများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံရေး စံသတ်မှတ်ချက်များမြှင့်တင်ပေးသင့်ပါသည်။



### ၁.၄။ အစားအစာများတွင် အဏုအာဟာရဓါတ်ဖြည့်စွက်ခြင်း

COVID-19 တုံ့ပြန်ရေးအတွက် တန်ပြန်အစီအမံတစ်ခုအနေဖြင့် အဏုအာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့မှုများကိုကာကွယ်ရန် အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသောအမျိုးသမီးများ၊ အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အပါအဝင် အဏုအာဟာရဓါတ်အားနည်းသော လူများကို ဦးတည်သည့်အခါ အားဖြည့်ဆန် သည် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

အစားအစာများတွင် အဏုအာဟာရဓါတ်ဖြည့်စွက်ခြင်းသည် အဏုအာဟာရဓါတ်များ (ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် များ) ကို အစားအစာများထဲသို့ အရသာ နှင့် ချက်ပြုတ်မှုအရည်အသွေးအပေါ် သက်ရောက်မှု အနည်းငယ်မျှသာ ဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဓိကအစားအစာများ နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို လူအများစုစားသုံးသည့်အတွက် ၎င်းတို့၏အကျိုး သက်ရောက်မှုများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အဏုအာဟာရဓါတ်များ ဖြည့်စွက်လေ့ရှိပါသည်။ အဓိကအစားအစာများကို အဏု အာဟာရဓါတ်ဖြည့်စွက်ခြင်းသည် ထိခိုက်အလွယ်ဆုံးသော သူများအပါအဝင် လူအုပ်စုများအနေဖြင့် အဏုအာဟာရဓါတ်များ လက်လှမ်းမီနိုင်မှု သေချာစေရန်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရကာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး သက်သေအထောက်အထားများ အခြေခံ သည့် နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ အဏုအာဟာရဓါတ် ဖြည့်စွက်သည့် အစားအစာများ ဖြန့်ဖြူးခြင်းကို လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက် ရေး အစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ထည့်သွင်းထားနိုင်သော်လည်း ထုတ်လုပ်မှု နှင့် ရရှိနိုင်မှုတို့သည် အစားအစာစနစ်၏ အစိတ်အပိုင်းအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဓိက အစားအစာများတွင်အဏုအာဟာရဓါတ်ဖြည့်စွက်ခြင်း အမျိုးအစားများမှာ -

- » ကောက်ပဲသီးနှံ အခြေခံသည့် အစားအစာ - ဆန်
- » ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် - ဆား
- » ချက်ပြုတ်ဆီ

### အားဖြည့်ဆန်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အဓိကအစားအစာမှာ ဆန် ဖြစ်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ ဝင်ငွေ နှင့် အစားအစာရရှိမှု ထိခိုက်မှုများကြောင့် အထူးသဖြင့် အာဟာရအားနည်းချက်ရှိသော အချိန်များဖြစ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် နှင့် အသက် ၂ နှစ် အောက်ကလေးများ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက် အစားအစာအမယ်စုံ ရရှိရန်မှာ စိန်ခေါ်မှု ဖြစ်လာမည် ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အားဖြည့်ဆန်ကို လွန်ခဲ့သည့် (၅) နှစ် တာကာလအတွင်း ရင်းနှီးမြုပ်နှံခဲ့ပြီး အဓိကဆောင်ရွက်မှု များမှာ တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လိုအပ်ချက် အရှိဆုံးသူများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဦးတည်ရွေးချယ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့မှ လက်လှမ်းမီနိုင်ပါက ကုန်ကျစရိတ် သက်သာစွာဖြင့် အဏုအာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့သောသူများ၏ အာဟာရ နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် အခွင့်အလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အားဖြည့်ဆန်ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်လုပ်ပြီး အစားအစာနှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ ထောက်ခံချက် ပေးပါသည်။ ဆန်ကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဗီတာမင်များ နှင့် သတ္တုဓာတ် ၈ ခု - သံ၊ သွပ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင် B1၊ B3၊ B6, Folic Acid/B9, and B12 များ ဖြည့်စွက်ထားပါသည်။

အဏုအာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့မှုကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အဏုအာဟာရဓါတ်များ ဖြည့်စွက်ခြင်း အပါအဝင် ဘက်စုံ ပေါင်းစပ်ပါဝင်သော မဟာဗျူဟာ တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ အားဖြည့်ဆန်ကဲ့သို့ အဓိကအစားအစာများကို အဏုအာဟာရဓါတ်များဖြည့်စွက်ခြင်းသည် အ ဏုအာဟာရဓါတ်ချို့တဲ့မှုမှ အထူးသဖြင့် ကလေးများ နှင့် မျိုးဆက်ပွားအရွယ် အမျိုးသမီးများ နှင့် ဆီလျော်သည့် လူအုပ်စုအခြေပြု ကာကွယ်မှုကို ပေးပါသည်။

လက်ရှိတွင် အရေးပေါ်ကိစ္စများတုံ့ပြန်ရာ၌ အားဖြည့်ဆန် ထည့်သွင်းရန် တိကျသော အမျိုးသားအဆင့် လမ်းညွှန်ချက်များ မရှိ သော်လည်း အားဖြည့်ဆန်သည် အလယ်အလတ် နှင့် ရေရှည်တုံ့ပြန်မှုများ၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်လာရန် အခွင့်အလမ်းများ စွာ ရှိပါသည်။ အာဟာရအထူးပြုလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချက်များတွင် ဆန်အပါအဝင် အားဖြည့်အစားအစာများကို ကလေးသူငယ် ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေးစင်တာများသို့ပေးသည့် လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် စားနပ်ရိက္ခာ ထောက်ပံ့ခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ထည့်သွင်းနိုင်သော်လည်း အာဟာရ ဇောင်းပေးအစာအစာစနစ်များတွင် အားဖြည့်ဆန် ထုတ်လုပ်မှု၊ ရရှိနိုင်မှု နှင့် လက်လှမ်းမီနိုင်မှု တို့အတွက် ရင်းနှီးမြုပ်နှံ ရန် လိုအပ်ပါသည်။

**အစီအစဉ်/စီမံကိန်းများအတွက် အကြံပြုချက်များ**

- » အားဖြည့် နှင့် အထူး အစားအစာများ ထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့် အထောက်အပံ့များ (နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ငွေကြေး အပါအဝင်) ကို လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် နှင့် ထုတ်လုပ်မှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်ရန်အတွက် အစိုးရ နှင့် ပုဂ္ဂလိက ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို တည်ဆောက်ရန်
- » အစားအစာများ အဏုအဟာရဓါတ်များဖြည့်စွက်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက် ကုန်တင်သွင်းခြင်း နှင့် အသုံးပြုမှု ကို ကန့်သတ် သည့် အခွန်များ သို့မဟုတ် တန်ဖိုးမြှင့်ထုတ်ကုန် အခွန်တို့ကို ယာယီရုပ်ဆိုင်းထားရန်
- » လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်များမှတစ်ဆင့် အပါအဝင် လိုအပ်သူများအတွက် အားဖြည့် ထုတ်ကုန်များ နှင့် အထူးပြုအာဟာရပစ္စည်းများ လက်လှမ်းမီမှုကို လွယ်ကူချောမွေ့ စေရန်။
- » စားနပ်ရိက္ခာနှင့်အာဟာရဖူလုံမှုစိုးရိမ်ရသည့်ဒေသများတွင် အာဟာရဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်များ တိုးတက် လာစေရန် အတွက် တိုးတက်လာသည့် လူမှုကွန်ယက်ကိုအသုံးပြုပြီး ဈေးကွက်မြှင့်တင်ခြင်းဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာများ (Social Marketing Strategies) နှင့် အတူ အားဖြည့်ဆန် ရရှိနိုင်မှုကို တိုးမြှင့်ရန်
- » အားဖြည့်ဆန်အကြောင်း အသိပေးချက်ကို ကျန်းမာရေးအခြေပြု အက်ပလီကေးရှင်းများ နှင့် စာတို ပေးပို့ခြင်း (SMS) အစီအစဉ်များအပါအဝင် အမှုအကျင့်ပြောင့်လဲခြင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းရန်နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် မီဒီယာပလက်ဖောင်းများ အားလုံးတွင် စံသတ်မှတ်ထား သော ဘာသာစကား နှင့် အသိပေးချက် ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန်
- » အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/တီဘီ ရောဂါသည်များအပါအဝင် အာဟာရချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ရှိသော အုပ်စုများအတွက် ရိက္ခာ၌ အားဖြည့် ဆန်ကို ထည့်သွင်းရန်
- » ကျောင်းတွင်းအာဟာရကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များ၊ ကွာရန်တင်းစင်တာများ နှင့် ဆေးရုံများတွင် ကျွေးသည့်အစားအစာ များ (ဒေသန္တရအစိုးရမှ စီမံခန့်ခွဲသည့် ဒေသန္တရအထောက်အပံ့ နှင့် ဖြန့်ဖြူးပေး သည့် စီမံချက်များအပါအဝင်) ၏ အစိတ်အပိုင်း အဖြစ် ထည့်သွင်းရန်
- » လူမှုကွန်ယက်ကို အသုံးပြုပြီး ဈေးကွက်မြှင့်တင်ခြင်းဆိုင်ရာဗျူဟာ

**ရည်ညွှန်းစာတမ်းများ**

- » MoHS, Technical Guidance on Rice Fortification, 2019
- » WHO and FAO, Guidelines on food fortification with micronutrients, 2006
- » [https://www.who.int/nutrition/publications/guide\\_food\\_fortification\\_micronutrients.pdf](https://www.who.int/nutrition/publications/guide_food_fortification_micronutrients.pdf)
- » WFP, Rice Fortification -Supply chain and technical feasibility, 2018

**၁.၅။ အစားအစာဈေးနှုန်းစောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန (MoALI) မှ ဦးဆောင်ပြီး နိုင်ငံတကာအဖွဲ့ အစည်းများ၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဈေးနှုန်းစောင့်ကြည့်လေ့လာရေးစနစ်များ ရှိပြီး ဖြစ်ပါ သည်။ MoALI သည် သတင်းအချက်အလက် များကို ကောက်ယူပြီး ဗဟိုစာရင်းအင်းအဖွဲ့ (CSO) နှင့် စီမံကိန်း၊ ဘဏ္ဍာရေး နှင့် စက်မှုဝန်ကြီးဌာနကို မျှဝေသည်။ ထို့အပြင် CSO လက်အောက်ရှိ ဈေးနှုန်း နှင့် ပြည်တွင်းကုန်သွယ်ရေး ဌာနစိတ်သည် ဒေသအားလုံးရှိ မြို့နယ် ၈၂ ခု တွင် ကုန်ပစ္စည်း ၂၀၀ ကျော်၏ ဈေးနှုန်းအချက်အလက်များ နှင့် စားသုံးသူဈေးနှုန်းညွှန်းကိန်းများ<sup>၃</sup> ကောက်ယူပါသည်။ စနစ်တကျ ပေါင်းစည်း ထားသောစနစ်သည် တောင်သူများကို မြင့်မားသောဈေးနှုန်းများ ရရှိစေရန်၊ ဒေသတွင် သိုလှောင်မှုကိုအားပေးရန် ပံ့ပိုးပေး နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများကို လက်လှမ်းမီ ရရှိနိုင်ရန် သေချာစေသည့်အစီအမံများလည်း ထား ရှိပေးသည်။ အစိုးရ၏ တစ်ခုတည်းသောအဖွဲ့အစည်း (ဈေးနှုန်းသတင်းယူနစ်) မှ စီမံခန့်ခွဲနေပြီး မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ အနေဖြင့် ဒေသအဆင့်တွင် ဤ လုပ်ငန်း၌ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ဝင်ငွေ လျော့နည်းလာခြင်းနှင့်အတူ ဈေးနှုန်းများ မြင့်တက်ခြင်း သည် စားသုံးသူများ၏ ဝယ်ယူနိုင်စွမ်းအား လျော့ကျစေခြင်း၊ ကြွေးမြီ တိုးမြှင့်လာစေခြင်း (အကယ်၍ အစားအစာဝယ်ယူရန် အတွက် ချေးငွေများယူခဲ့လျှင်) လူများကို ဆင်းရဲမွဲတေမှုများအောက်သို့ တွန်းပို့ ခြင်း၊ အခြားထိခိုက်လွယ်မှုအခြေအနေများကို

၃။ အသေးစိတ်ကို <https://www.csostat.gov.mm/> တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုဆိုးဝါးစေခြင်း၊ အစားအစာများကို လျော့စားလာခြင်း နှင့် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှုန်းများအတွက်ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အိမ်ထောင်စု အဆင့်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုအသုံးချမှု လျော့နည်းလာစေခြင်း နှင့် ပညာရေး ကျဆင်းခြင်း စသည့် နောက်ထပ်ရလဒ်များလည်း ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ (Meerman and Aphane, 2012) ။

အဓိက နှင့် အခြား အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ၏ ဈေးနှုန်းများကို စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်းစနစ်များသည် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ် နှင့် အပြီး၌ စားနပ်ရိက္ခာအကျပ်အတည်းကို ရှောင်လွှဲရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် နှင့် ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန် ရာတွင် အလွန် အရေးကြီးသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး အတိုင်းအတာဖြင့် အစားအစာဈေးနှုန်းများကို ပုံဖော်ရန်အတွက် တိုင်းပြည် တစ်ဝှမ်းရှိ အချက်အလက် များရှိသောနေရာများ နှင့် အဓိက အစားအစာနှင့်ဆက်စပ်သည့်အုပ်စုများမှ အချိန်အခါအလိုက် သတင်း အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါသည်။အစိုးရမှ ကောက်ယူသော ဈေးနှုန်းအချက်အလက်များအပြင် ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ အစီအစဉ် (WFP) သည်လည်း ၎င်းလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သောဒေသများရှိ အဓိက စားသောက်ကုန်များ၏ ဈေးနှုန်း အချက်အလက်များ ကောက်ယူခြင်းကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်သည်။ ၎င်းစားသောက်ကုန်အမယ်များတွင် ဆီ၊ ဆန်၊ ပဲမျိုးစုံ နှင့် ဆားများ ပါဝင်သည်။ စောင့်ကြည့်လေ့လာ ရမည့်အမယ်များတွင် တိရိစ္ဆာန်မှရသော အစားအစာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ နှင့် သစ်သီးများကဲ့သို့ အာဟာရကြွယ်ဝသောအစားအစာများပါဝင်ရန် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

**၁.၅.၁။ စားနပ်ရိက္ခာဈေးနှုန်း စောင့်ကြည့်လေ့လာရေးတွင် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၏ အလားအလာရှိသော အခန်း ကဏ္ဍများ**

- » အဓိကအစားအစာများသာမက အထူးသဖြင့် တိရိစ္ဆာန်များမှရရှိသောအစားအစာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ နှင့် သစ်သီးများအပါအဝင် အာဟာရကြွယ်ဝသော်လည်း အစားအစာများတွင် မပါဝင်သေးသော အစားအစာများကို မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးအဆင့်တွင် ပြုစုခြင်းဖြင့် အစားအစာအမယ်များ လွှမ်းခြုံမှု တိုးမြှင့်လာစေရန် အထောက်အပံ့ပေးရန်
- » အများပြည်သူနှင့်လယ်လုပ်သူအသိုင်းအဝိုင်းများမှ ဒေသအဆင့်တွင် ဒေသဘာသာစကားဖြင့် လက်လှမ်း မီနိုင်ရန် အတွက် ဈေးနှုန်းစောင့်ကြည့်လေ့လာရေးစနစ်အမျိုးမျိုးကို ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်
- » အစားအစာဈေးနှုန်းအချက်အလက်များ၏ အသုံးဝင်မှုကို နားလည်စေရန် ပညာပေးစာစောင်များ/ နည်းလမ်းများကို ပြုစုဆောင်ရွက်ရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို မြင်သာအောင်ဆောင်ရွက်ရန် နှင့် လူမှုမီဒီယာ ပလက်ဖောင်းများပေါ်တွင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်သောနည်းလမ်းများကို ဖန်တီးရန်
- » ဈေးနှုန်းသတင်းအချက်အလက်များကို ပုံမှန် နှင့် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြန့်ဝေရန်အတွက် ရေဒီယို/FM၊ တယ်လီဖုန်း၊ မိုဘိုင်းဖုန်း စသည့် ရုပ်မြင်သံကြားမီဒီယာများ နှင့် မိုဘိုင်းအက်ပလီကေးရှင်းစံနစ်များကို အသုံးပြုရန်
- » အစိုးရအား စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုနှင့်အာဟာရပြည့်ဝရေးအတွက် အစားအစာဈေးနှုန်းမတည်ငြိမ်မှု နှင့် လျော့ပါးစေရေး အစီအမံများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် မူဝါဒဆိုင်ရာဆွေးနွေးမှုများကို ပြည်ထောင်စုအဆင့်၌ ကူညီရန်
- » ဒေသန္တရအစိုးရ (နည်းပညာ နှင့် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာဌာနခွဲများ) ကို ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုပေးရာတွင် ဈေးနှုန်းသတင်း အချက်အလက် ပိုမိုအသုံးပြုလာစေရန် ပံ့ပိုးပေးရန်

**၁.၆။ အစားအစာစနစ်တလျှောက်တွင် COVID-19 အတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ လူမှုဘဝအပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ**

COVID-19 ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစဉ် နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလအတွင်း COVID-19 သတင်း အချက်အလက်များ၏ အဓိကကျသည့် အချက်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ၊ တစ်ကိုယ်ရေ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး (WASH) နှင့် အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံမှု တိုးမြှင့်ရေးဆိုင်ရာ ဖြည့်စွက်အသိပေးချက်များ နှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမှု သေချာစေရန် အရေးကြီးသည်။ ၎င်းတို့ကို ဤလမ်းညွှန်၏ နိဒါန်းပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အသုံးပြုသူများကို မရှုပ်ထွေးစေရန် နှင့် ကြိုတင် ကာကွယ်ရေး နှင့် အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူများကို အားပေးသည့် အရေးကြီးသော သတင်းအသိပေးချက်များကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဤ သတင်းအသိပေးချက်များသည် ပြုစုထားပြီး ဖြစ်ပြီး MOALI ၏ လက်ရှိအဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ပလက်ဖောင်းများမှတစ်ဆင့် ရယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ COVID-19 စီးပွားရေး ထိခိုက်မှုသက်သာရေးစီမံချက် (CERP) အရ MoALI သည် စိုက်ပျိုးရေးတိုးချဲ့ပညာပေးကွန်ယက်များ နှင့် ရေသုံးစွဲသူများအသင်းအဖွဲ့များကို အသုံးပြု၍ နိုင်ငံအနှံ့ ပြည်နယ် နှင့် တိုင်းဒေသကြီးများ၌ COVID-19 သတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေရေးလှုံ့ဆော်မှုအစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရန် စီစဉ်နေပါသည်။

၁.၆.၁။ COVID-19 သတင်းအချက်အလက်များဖြန့်ဝေရေးအတွက် ဦးတည်အုပ်စုများ

အောက်ဖော်ပြပါ လူအုပ်စုများကို COVID-19 သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေရေးအတွက် အရေးကြီးသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ အဓိကအုပ်စုများတွင် COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်အစီအမံများကြောင့် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသူများ သို့မဟုတ် ထိခိုက်သူများ ပါဝင်ပါသည်။ လွှမ်းမိုးသည့်အုပ်စုများမှာ အဓိကအုပ်စုများအပေါ် တိုက်ရိုက် လွှမ်းမိုးမှု ရှိသူများ ဖြစ်သည်။

၁.၆.၂။ အကြံပြုထားသော အာဟာရနှင့်ဆက်စပ်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေရေး အတွက် နည်းလမ်းများ နှင့် လုပ်ငန်းများ

အဓိက အုပ်စုများ	လွှမ်းမိုးသည့် အုပ်စုများ
<ul style="list-style-type: none"> <li>» လယ်သမားများ နှင့် အခြားအစားအစာ ထုတ်လုပ်သူများ</li> <li>» ကျေးလက်လူထု - အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများ နှင့် အိမ်ထောင်ဦးစီးများ</li> <li>» သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ထိခိုက်လွယ်သူအုပ်စုများ (ကိုယ်ဝန်ဆောင် နှင့် နို့တိုက်ကျွေးသည့် အမျိုးသမီးများ)၊</li> <li>» အမျိုးသမီးများ၊ အသက် ငါး နှစ် အောက်ကလေးများ နှင့် အထူးသဖြင့် အသက် နှစ် နှစ်အောက်ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်အပျိုဖော်ဝင်အရွယ်မိန်းကလေးများ)</li> <li>» ပြည်တွင်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းခံရသူများနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားရာဒေသများတွင် နေထိုင်သည့်သူများ</li> <li>» နယ်စပ်ဖြတ်ကျော်ခရီးသွားများ</li> <li>» တရားမဝင်အခြေချနေထိုင်သူများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ</li> <li>» ကဏ္ဍအမျိုးမျိုးမှ ရှေ့တန်းလုပ်သားများ</li> <li>» စီးပွားရေး နှင့် လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်သူများ</li> <li>» မိဒီယာ</li> <li>» ရပ်ရွာလူထု နှင့် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များ</li> <li>» လူထုအဖွဲ့အစည်းများ နှင့် ကွန်ယက်များ</li> <li>» ကျောင်းများ နှင့် ဆရာများ</li> <li>» လူမှုရေးဩဇာလွှမ်းမိုးသူများ နှင့် အတွေးအခေါ်ခေါင်းဆောင်များ</li> <li>» ကုလသမဂ္ဂအေဂျင်စီများ နှင့် NGO များ</li> <li>» တောင်သူလယ်သမားအစည်းအရုံး</li> </ul>

- » Covid-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် လက်ဆေးခြင်း နှင့် တစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး ခပ်ကွာကွာနေခြင်း (အနည်းဆုံး ၆ ပေ) တို့အပါအဝင် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ရောဂါကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရာတွင် လွန်စွာအရေးပါသည့် ကျန်းမာသန်းစွမ်းသော ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် တည်ဆောက်ရန်အတွက် မျှတသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၏အရေးပါမှုတို့ကို ရပ်ရွာလူထုကိုစည်းရုံးပြီး အသိပညာပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှလည်း အစားအစာအမယ်စုံစားသုံးခြင်း နှင့် ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး (WASH) နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မြှင့်တင်သည့် အနေဖြင့် အချိန်နှင့်အမျှ ထုတ်ပြန်ပေးလျက် ရှိပါသည်။ COVID-19 နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ပညာပေးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေးကို ရှေ့တန်း မှ ဦးဆောင်နေသူများအတွက် သင်တန်းများ ပေးရာတွင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် တည်ဆောက်ရန် နှင့် COVID-19 ရောဂါမှပြန်လည်နာလန်ထူခြင်းတို့အတွက် အရေးပါသည့်ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားသုံးခြင်း၏ အရေးပါမှုတို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးသင့် ပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များ၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုများ နှင့် နာမကျန်းသူများအားလုံးအား အစားအစာအပါအဝင် ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းရမည်နှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသောသတင်းအချက်အလက်များကို ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- » သတင်းအချက်အလက်မက်ဆေ့များဖြန့်ဝေရန် လက်ရှိအသုံးပြုနေသည့် ပလက်ဖောင်းများ ဖြစ်သည့် လယ်သမား (ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် မွေးမြူရေး) ကွင်းဆင်းကျောင်းများ၊ တိရိစ္ဆာန်ကျန်းမာရေး ကလပ်များ၊ ရေအသုံးချသူများအသင်း၊ မျိုးစေ့စိုက်ပျိုးသူများကွန်ယက် နှင့် အသင်းအဖွဲ့များ၊ ဒေသခံတိုးချဲ့ ပညာပေး လုပ်သားများ၊ ရပ်ရွာတိရိစ္ဆာန်ကျန်းမာရေး လုပ်သားများ နှင့် အစားအစာ ထုတ်လုပ်သူများ အုပ်စုကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။
- » စားနပ်ရိက္ခာ ထောက်ပံ့ရေးကွင်းဆက်တစ်လျှောက် ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားလုံးကို အစားအစာများအား ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ထိတွေ့မှုလျော့ချရန်၊ အစားအစာလိုခြုံမှုကိုတိုးမြှင့်ရန်၊ ရိတ်သိမ်းချိန် နှင့် ရိတ်သိမ်းပြီးချိန် များတွင် အစားအစာသိုလှောင်မှု နှင့် အစားအစာ ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အာဟာရဆုံးရှုံးမှုများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အသိအမြင်နှင့် နည်းပညာတိုးပွားစေသော သင်တန်းများပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် Covid-19 နှင့် အာဟာရနှင့်စပ်လျဉ်းသော အချက်အလက်များကို လက်တွေ့ မညှိသို့အသုံးချရမည်နှင့် စပ်လျဉ်း၍လည်း အဆိုပါသင်တန်းများတွင် သင်ကြားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ SUN ကွန်ယက်သည်လည်း ဤနေရာတွင် ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍနှင့်အတူ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- » မိဒီယာမျိုးစုံနှင့်ထိတွေ့မှုကိုသေချာစေခြင်း- အမျိုးမျိုးသောမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများမှ တီဗီဟောပြောပွဲ များ၊ ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်၊ SMS၊ သတင်းစာ၊ အာဟာရ နှင့် Covid-19 နှင့် စပ်လျဉ်းသော စာအုပ်ငယ်များ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပို့စတာများ၊ ဗီဒီယိုများအပါအဝင် လူမှုကွန်ယက် နှင့် ပုံနှိပ်မီဒီယာများကို အသုံးပြု၍ စည်းရုံးဖြန့်ဖြူး နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ရှိပြီးသား IEC (သတင်းအချက်အလက် [၂] [၃]၊ ပညာပေး နှင့် သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ဝေရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများ (ဥပမာ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ ပို့စတာများ၊ ဗီဒီယို၊ ဒေသရေဒီယို) တို့အား လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ ပေးချင်သောမက်ဆေ့ အားလုံးသည် မှတ်မိလွယ်ပြီး ရိုးရှင်းရန် အရေးကြီးလှပါသည်။ သတင်းအချက် အလက်တွင်ပါသည့် အကြောင်းအရာဖြစ်သည့် ကျန်းမာသော အစားအစာသည် Covid-19 ကာလတွင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မည့်သို့ တည်ဆောက်နိုင်မည်ကို ရိုးရှင်းပြီး သိသာထင်ရှားအောင် ပြသပေးရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- » လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအားသိရှိစေရန် megaphones အသုံးပြုခြင်း။ Megaphones ကို လိုအပ်သည့် နေရာများအထူးသဖြင့် လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲသောနေရာများနှင့် မြို့ပြဒေသများတွင် အာဟာရနှင့် COVID-19 နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မက်ဆေ့များ ပို့ဆောင်ရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဒေသခံခေါင်းဆောင်များ၊ ရပ်ရွာစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ နှင့်/သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအခြေပြုအဖွဲ့အစည်း (CBO) များ နှင့် NGO များ သည်လည်း အပြုသဘောဆောင်သောအပြုအမူများကို အားပေးရန် နှင့် ဖုန်းဆက်သွယ်ရေး ကွန်ယက် ကောင်းစွာရှိသောနေရာများတွင် hotline နံပါတ်များအား မျှဝေခြင်း နှင့် နောက်ဆုံးပေါ်သတင်း အချက်အလက်များ နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို အသိပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန်အတွက် megaphones များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- » စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရရှိနိုင်သောအထောက်အထား နှင့် ရောဂါအခြေအနေများ ကို အပတ်စဉ် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ COVID-19 ကူးစက်ခံရသည့်အရေအတွက် စတင် ကျဆင်းလာလျှင် ဆက်သွယ်ရေး အစီအစဉ်နည်းဗျူဟာကို ပြင်ဆင်ပြီး ၎င်းနှင့်အညီ ပုံမှန်မူဝါဒ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁.၆.၃ မူဝါဒနှင့် အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

- » လူမှုရေးနှင့်အပြုအမူပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းများသည် ကျန်းမာရေး၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ ပညာရေး နှင့် လူမှုဖူလုံရေးကဏ္ဍများ နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ထောက်ပံ့ပေးရန် နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာရွေးချယ်မှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်သော မူဝါဒများ နှင့် အစားအစာ အခြေအနေများကို ထောက်ခံအားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- » အခြေခံအာဟာရဆိုင်ရာပညာပေးအစီအစဉ်များဖန်တီးရန်နှင့် ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာခြင်း အလေ့အထများနှင့် လူနေမှုပုံစံကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် အမျိုးသား အစားအစာအခြေခံသော အစားအသောက်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ (FBDG) ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်သင့်ပြီး အပြီးသတ် ဆောင်ရွက် သင့်ပါသည်။ FBDGs သည် လူများ၏ စားသုံးနေကျပုံစံပေါ်တွင် အခြေခံသင့်ပြီး ဒေသတွင်းရရှိနိုင်မှု၊ လက်လှမ်းမီနိုင်မှု၊ တတ်နိုင်မှု၊ စိတ်ချရမှု၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်သောအစားအစာများဖြစ်မှုတို့ ပါဝင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ FBDG တွင်ပါသော မက်ဆေ့များသည် ရှင်းလင်းမှု၊ အလွယ်တကူနားလည်နိုင်မှု ရှိသင့်ပြီး၊ လိုအပ်သောနေရာများတွင် စားသုံးမှုအလေ့အထများကိုပြောင်းလဲရန်အလို့ငှာ လူတို့အား လှုံ့ဆော်ရန်အတွက် အပြုသဘောဖြင့် ဖော်ပြသင့်ပါသည်။

၁.၇။ ပိုင်ဆိုင်မှုများဖန်တီးခြင်းနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှု

COVID-19 ကြောင့် ဝင်ငွေအခွင့်အလမ်းများဆုံးရှုံးသူများ နှင့် အခွင့်အလမ်းများအပေးမခံရသူများ၏ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း လုပ်ငန်းများ အားကောင်းစေခြင်းသည် စားနပ်ရိက္ခာ နှင့် အာဟာရ လုံခြုံမှုအတွက် အလယ်အလတ် နှင့် နှစ်ရှည်ခံနိုင်ရည်ရှိမှု တည်ဆောက်ရေးတွင် အရေးကြီးလှပါသည်။ “COVID-19 ၏ စီးပွားရေးအပေါ် ထိခိုက်မှု သက်သာရေးစီမံချက် (CERP) ၏ ရည်ရွယ်ချက် (၃) - လခစား အလုပ်သမားများ နှင့် နေ့စားအလုပ်သမားများ အပေါ် သက်ရောက်မှုကိုလျော့ချခြင်း” သည် လည်း အာဟာရထောက်ပံ့မှုများ လုပ်ဆောင်နေစဉ် အခြားတစ်ဖက် တွင်လည်း ရပ်ရွာအခြေခံအဆောက်အအုံ ဖိစက်ခံရမှုများ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များ သို့မဟုတ် နေရပ်ပြန်လာသူများအတွက် အလုပ်အကိုင်များဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင် သင့်သည်။ လုပ်သား ဦးစားပေး စီမံကိန်းများတွင် အသုံးပြုသော ပြည်သူ့ဘဏ္ဍာငွေသည် လည်း ဆင်းရဲသား အလုပ်သမားများ၏ ဝင်ငွေ တိုးတက်ရေးကို ပစ်မှတ်ထားလုပ်ဆောင်သကဲ့သို့ ပြည်သူ့ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှုရှိရန်လည်း လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလေ့လာမှုသည် စိုက်ပျိုးရေး နှင့် ကျေးလက်ကဏ္ဍ စီးပွားရေးပြန်လည် နာလန်ထူရေးအတွက် အရေးကြီးသော ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်ကို ဆောင်ရွက်ပေး သည့် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ COVID-19 စီးပွားရေး အပေါ်ထိခိုက်မှုသက်သာရေးစီမံချက် နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိပါသည်။

ပိုင်ဆိုင်မှုများဖန်တီးပေးခြင်း နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုအစီအစဉ်များ (Asset Creation and Livelihoods Programmes) သည် လူများ၏ အစားအစာ နှင့် အာဟာရလုံခြုံရေးကို သေချာမှု ရရှိစေ သကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာပိုင်ဆိုင်မှုများ တည်ဆောက်ခြင်း နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပေးခြင်းအားဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို မြှင့်တင်ပေးရန်

ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အလည်အလတ်နှင့်ရေရှည်စီမံကိန်းများ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အဓိက လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခုကို ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ အခြေအနေအရထောက်ပံ့သော အစားအစာ သို့မဟုတ် ငွေသားများအား ထိခိုက်မှု အလွယ်ဆုံး ဖြစ်သောသူများ၏ စားသုံးမှုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးရန်
- ၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကိုအားကောင်းစေရန် နှင့် ခံနိုင်ရည် ရှိလာစေရန် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု နှင့် အမယ်စုံ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ ဆည်မြောင်းစနစ်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးလမ်းများ၊ ရေထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး၊ မြေပြန်လည် နေရာချထားခြင်း နှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် မြေပြိုခြင်းကာကွယ်ခြင်း နှင့် ရေကာတာတည်ဆောက်ခြင်း အစရှိသော အိမ်ထောင်စု နှင့် လူထုပိုင်ဆိုင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန်

ပိုင်ဆိုင်မှုများဖန်တီးပေးခြင်း နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအစီအစဉ်များသည် အသက်အရွယ်အုပ်စုအားလုံး အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး ဦးဆောင်သောအိမ်ထောင်စုများ၊ မသန်စွမ်းသူများရှိသောအိမ်ထောင်စုများ၊ မြေယာမဲ့ အိမ်ထောင်စုများနှင့် ပြန်လာ သည့်ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများရှိသောအိမ်ထောင်စုများမှ အလုပ်လက်မဲ့များ အားလုံး ကို ပစ်မှတ်ထား၍ အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။

ငွေသားလွှဲပြောင်းမှုများသည် ဒေသတွင်းစီးပွားရေးကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပြီး အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများအား ၎င်းတို့၏ ငွေအကူအညီကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ပေးသကဲ့သို့ အစားအစာ အလျင်မီမှုကို ပေါင်းကူးပေးပြီး အစားအစာကို ပိုမိုစုံလင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

လူထု၏ပိုင်ဆိုင်မှုများကို တည်ဆောက်နေစဉ်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာ မက်ဆေ့များအား အာဟာရ ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ နှင့် ရလဒ်ကောင်းများ ရရှိရန် ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ပါသည်။

**၁.၈။ အကြံပြုချက်များ အနှစ်ချုပ် - အာဟာရဇောင်းပေးစိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု နှင့် စားနပ်ရိက္ခာအကျပ်အတည်း တို့အတွက် အဆင့်အလိုက်ချဉ်းကပ်မှု**

စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနသည် COVID-19 ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို (တိုက်ရိုက်နှင့်သွယ်ဝိုက်) ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နည်းလမ်းများစွာကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရ၏ “COVID-19 ၏ စီးပွားရေးအပေါ်ထိခိုက်မှုသက်သာရေး စီမံချက်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အဖြစ် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင် ၂၇ ရက်နေ့တွင် ပထမဆုံး ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန ၏ ပြန်လည်နာလန်ထူရေး အစီအစဉ်တွင် အဓိကလုပ်ဆောင်မည့်နယ်ပယ် (၁၀) ခု ပါဝင်ကာ ဝန်ကြီးဌာန လက်အောက်ခံဌာနများမှ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်ပြီး စီမံကိန်း၊ ဘဏ္ဍာရေး နှင့် စက်မှု ဝန်ကြီးဌာန မှ ခွင့်ပြုထားသော စုစုပေါင်း ကျပ် ၉၂ ဘီလီယံဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်မည် ဖြစ်သည်။ အကောင်အထည်ဖော်မှုပုံစံများကို အဆင့် မြှင့်တင်ပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနည်းဗျူဟာလည်း လိုက်ပါ အကောင်အထည်ဖော်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြု ချက်များသည် စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၏ စီးပွားရေး အပေါ် ထိခိုက်မှုသက်သာရေးစီမံချက် (CERP) အပေါ် အခြေခံ၍ အာဟာရ ဖြစ်စေရန် အကျိုးဖြစ်ထွန်း စေမည့် အချက်များကို အာရုံစိုက်ကာ တုံ့ပြန်မှု နှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အဆင့် တစ်ခုချင်းစီအတွင်း လိုအပ်ချက်များ အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။

COVID-19 အတွက် ကုလသမဂ္ဂလူမှုစီးပွားရေးအဖွဲ့နှင့်အညီ COVID-19 ၏ သက်ရောက်မှုများကို လျော့ပါး စေရန် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်မှုများအတွက် အကြံပြုချက်များ အပါအဝင် အောက်ဖော်ပြပါ ဆောင်ရွက်မှု အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး နောက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး (ရေတို၊ အလယ်အလတ် နှင့် ရေရှည်) အတွက် တဖြည်းဖြည်းပြင်ဆင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

**အဆင့်တိုင်းအတွက်**

COVID-19 ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ နှင့် မိုင်းရပ်စ်သက်ရောက်မှုအခံရနိုင်ဆုံးသူများအား ကာကွယ်ရန် စိုက်ပျိုးရေး နှင့်အစားအစာစနစ် အထောက်အပံ့အစီအစဉ်များအားလုံးတွင် အောက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြု ထားပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို အရှိန်မြှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဝန်ကြီးဌာနများနှင့် အခြားဌာနများအကြား ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုသည် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပါသည်။






**အကြံပြုချက်များ - ယခု နှင့် အဆင့်တိုင်းအတွက်**

 ဘယ်သူလဲ/ဘယ်နေရာလဲ/ ဘယ်လိုလဲ/ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတာ အကဲဖြတ်ခြင်း	 မျှော်မှန်းချက်ရရှိရန် ထောက်ပံ့ခြင်း	 ဆက်သွယ်ရေး	 စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း	 ဦးစားပေးပါ သို့သော် မျက်မြေမပျက်စေနဲ့
covid-19 ကြောင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းများ၊ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု နှင့် အာဟာရ အပေါ် သက်ရောက်မှုများကို အကဲဖြတ်ရန်၊ ထိခိုက်လွယ်သောအုပ်စုများသည် မည်သူများဖြစ်သည်၊ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေသည်၊ ၎င်းတို့အား အဘယ်ကြောင့် ထိခိုက်သည်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်၊ အကဲဖြတ်မှုများတွင် တူညီသော ညွှန်ကိန်းများကို သုံးရန်၊	လူများသည် covid-19 ကြောင့် ပုံစံမျိုးစုံ နှင့် မညီမမျှ ထိခိုက်ကြရသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် လူမှုစီးပွားဆိုင်ရာ ထိခိုက်လွယ်မှု စံနှုန်းများကို သုံးပါ။ ဘဏ္ဍာရေး အကန့်အသတ်နှင့် ပိုဆိုးလာနိုင်သည့် ရိုက်ခတ်မှုများအရ (ဥပမာအားဖြင့် မုတ်သုန်မိုး) လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီများမှ တဖြည်းဖြည်းချင်း လွတ်မြောက်စေမှု သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ရန်	အာဟာရ၊ အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ရေကောင်းရေးသန့် ရရှိမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး တို့ နှင့် စပ်လျဉ်းသော covid-19 ဆိုင်ရာ မက်ဆေ့များ ဖြန့်ဝေပါ။ ရှိပြီးသား ပလက်ဖောင်းများကို သုံးရန်၊ မက်ဆေ့များ ပေးပို့မှုကို သေချာစေရန်၊ ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ပါ။ တုံ့ပြန်ချက်များကို ပြန်လည် ရယူရန်	ဈေးနှုန်းဆိုင်ရာ စောင့်ကြည့်လေ့လာမှု၊ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု နှင့် အာဟာရ ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စနစ်များ အားသုတေသန ပြုလုပ်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုများ ပြုလုပ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာသို့ တင်ပြပါ။ အခြေခံအစားအစာ များမှ စ၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက် များ၊ သစ်သီးများ၊ ငါးများ၊ အသားများ၊ ကြက်ဥများ စသည့်အဓိက ဈေးနှုန်းများမှ ဈေးနှုန်းအချက်အလက်များကို များများ ဖြန့်ဝေရန်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊ စိုက်ပျိုး ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှုနှင့် အာဟာရ ထောက်ပံ့မှုတို့ အတွက် ဆုံးဖြတ် ချက်ချရာတွင် အသုံးပြုရန် စုစည်းထားရန်၊	တို့ကြောင့်ဦးစားပေးအရာများသတ်မှတ်ရန် အရေးကြီး ပါသည်။ သို့သော် အရေးကြီးသည်မှ လက်ရှိလုပ်ဆောင်လျက်ရှိသော ဦးစား ပေးအရာများကို မျက်မြေမပျက်ရန် (သို့မဟုတ်) စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု နှင့်အာဟာရ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျော့ချရေး၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ဘက်ပေါင်းစုံပါဝင်မှု၊ အမယ်မျိုးစုံရှိခြင်း၊ နှင့် ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှုလျော့ချခြင်း စသည့်တို့၏ တိုးတက်မှု နှင့်လိုက်လျောညီစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

(Source: EU-FAO FIRST Myanmar Policy Facility, MOALI Policy Dialogue Presentation, June 17, 2020)

ပထမ ၆ လ/တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကန့်သတ်ချက်များ

COVID-19 တုံ့ပြန်မှု၏ ပထမ (၆) လ အာရုံစိုက်မှုမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် လုပ်ဆောင်သည့် အစီအမံများကြောင့် အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အစားအစာ အကျပ်အတည်းကို ရှောင်ရှားရန် ဖြစ်သည်။ အချက်တစ်ချက်ချင်းစီကို အထက်တွင် အသေးစိတ်အချက်အလက်များဖြင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပြီး ပထမ ၆ လအတွက် အဓိကအကြံပြုချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင် အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားသည်။

အကြံပြုချက်များ - ရေတို နှင့် အစားအစာအကျပ်အတည်းကို တားဆီးခြင်း				
 <p>ဈေးကွက် လည်ပတ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ</p>	 <p>သွင်းအားစုများနှင့် ငွေကြေးဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီစေပါ</p>	 <p>လူမှုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေး</p>	 <p>ဒေသထုတ်လုပ်မှု မြှင့်တင်ပါ</p>	 <p>လိုခြုံသော ဝန်ဆောင်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ</p>
<p>အဓိက အစားအစာ၊ သစ်သီးဝလံထုတ်ကုန်များ၊ အသီးများ၊ တိရစ္ဆာန်ရင်းမြစ်အစားအစာများနှင့် စိုက်ပျိုးရေး သွင်းအားစုများ အပါအဝင် အစားအစာ ဖြန့်ဖြူးရေးလမ်းကြောင်းများနှင့် သွင်းကုန်/ထုတ်ကုန်တင်ပို့မှုတို့ အား ဆက်လက်ဖွင့်ပေးထားရပါမည်။ စိုက်ပျိုးရေးအစားအစာကဏ္ဍ ရှိ လုပ်သားအားလုံးသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်ဟု အလေးထားပါ။</p>	<p>လာမည့်စပါးစိုက်ပျိုးရာသီ အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အနှောင့်အယှက်များမှ ရှောင်ရှားရန် အတိုးနှုန်း နည်းသောချေးငွေများကို လက်လှမ်းမီခြင်း၊ ပြန်လည်ပေးဆပ် မည့် အချိန်ကာလ ဖြေလျော့ခြင်း၊ သွင်းအားစုများကို ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ထောက်ပံ့ငွေများ စီမံထားခြင်း နှင့် အစီအမံများကို ကောင်းစွာ ပစ်မှတ်ထားသင့်သည်။</p>	<p>အထိခိုက်အလွယ်ဆုံး သောသူများအား ဆင်းရဲတွင်း ကျဆင်းခြင်းနှင့် အစားအစာ များလျော့စားရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ငွေကြေး၊ အစား အစာနှင့် သွင်းအားစုများ ထောက်ပံ့ရန်၊ အလုပ်အတွက် ငွေကြေး အစီအစဉ်သည် ငွေလွှဲဆုံးရှုံးမှု ရှိသော အိမ်ထောင်စု များအတွက် ရွေးချယ်စရာများ ရှိလာနိုင်သည်။ အစားအစာ အကူအညီ အစီအစဉ်များ အတွက် ငါးခြောက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းပါ။ အခြားသော ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ရိုက်ခတ်မှုများ/ ဖိအားများ အတွက် လည်း စဉ်းစားထား ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။</p>	<p>အိမ်တွင်းဥယျာဉ် ခြံစိုက်ပျိုးရေး (ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ) အပါအဝင် ဒေသတွင်း အမယ်စုံ စိုက်ပျိုး ထုတ်လုပ်မှုကို တိုးမြှင့် လုပ်ဆောင် ပါ။ အိမ်နောက်ဖေး ကြက်မွေးမြူခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်ငယ်များ မွေးမြူခြင်း (အသား နှင့် ဥများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှု အခြေခိုင်ရန်) ကို အားပေးပါ။ ငါးကန်များ တူးဖော် မွေးမြူပြီးအနည်းလို နှင့် အများလို အာဟာရ ဓါတ်များကို ထိန်းသိမ်း ရန် သိုလှောင်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း တို့ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။</p>	<p>ဝေးလံခေါင်ဖျား ဒေသများအပါအဝင် ပစ်မှတ်ထားသည့် အဓိက မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။ ရှေ့တန်းမှ ဝန်ထမ်း များအားလုံးကို တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ် ပစ္စည်းများထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် covid-19 နှင့်ဆိုင်သော အဓိက ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ ရှိစေပါ။</p>






(Source: EU-FAO FIRST Myanmar Policy Facility, MOALI Policy Dialogue Presentation, June 17, 2020)



ပထမ ၁၂ လ အတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကန့်သတ်ချက်များ/လူမှုစီးပွားထိခိုက်မှု လျော့ပါးစေရေး အစီအမံများ

ရှိရင်းစွဲအစီအမံများပေါ်မူတည်၍ ကနဦး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ချက်ချင်း စတင်နိုင်သည်။ ပထမ အဆင့် လုပ်ငန်းများကို လိုအပ်သလို လုပ်ဆောင်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကအကြံပြုလို သည့်မှာ လုံခြုံစိတ်ချသောဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းကို တိုးချဲ့ခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှု အခြေအနေများကို အကဲဖြတ် ခြင်း၊ အစားအစာသိုလှောင်ခြင်း နှင့် အစားအစာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို တိုးတက်အောင်လုပ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အကြံပြုချက်များ - အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှု ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ စတင်ခြင်း

 မျိုးစေ့ နှင့် အစားအစာ သိုလှောင်ခြင်း	 မြေယာ မှတ်ပုံတင်ခြင်း ဖြေလျှော့ပါ	 ငွေကြေးဆိုင်ရာ လက်လမ်းမှီမှု	 အာဟာရနှင့် အမယ်စုံ အစားအသောက်	 အကောင်အထည် ဖော်မည့် အစီအစဉ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ
<p>ရာသီအလိုက်/ဒေသ တွင်းစားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု တိုးတက်စေ ရန်၊ ဈေး နှုန်းအတက် အကျ လျော့ချရန်နှင့် ရိတ်သိမ်း ချိန်လွန် ဆုံးရှုံးမှုများ ကို လျော့ချရန်အတွက် ဒေသမျိုးစေ့ သိုလှောင် ခြင်းစနစ် များ/ အစားအစာ သိုလှောင် ခြင်းများအတွက် အထောက်အပံ့ များတိုး မြှင့်ခြင်း။ ဆန်စပါးတစ်ခု ထဲကို အလေးထားခြင်း မှ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငါးစသည်တို့အထိ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင် ရန်(အခြောက်ခံခြင်း၊ အအေးခန်းစနစ် ဖြင့် သိုလှောင်ခြင်း)</p>	<p>မြေယာဝန်ဆောင်မှုများ ယာယီ မရရှိနိုင်မီ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း စီနှင့်အိမ်ထောင်စုများ အတွက် ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိစေသော မြေလွတ်၊ မြေလပ်နှင့် မြေရိုင်း များ၊ မြေယာပိုင်ဆိုင်မှု ဥပဒေများနှင့် လယ်ယာ မြေ ဥပဒေ များနှင့် ဆိုင်သော မြေယာဝန် ဆောင်မှု စီမံချက်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအား ခေတ္တရပ်ဆိုင်း ထားရန် အတွက် အုပ်ချုပ်ရေး ဆိုင်ရာ အသိပေးချက် ထုတ်ပြန်ရန်။</p>	<p>အသက်မွေးဝမ်း ကြောင်းဆုံးရှုံးသူများ/ ငွေလွှဲပိုက်ဆံ မရတော့သည့်သူများ အတွက် ချေးငွေ နှင့် ချေးငွေအစီအစဉ်များကို တိုးချဲ့ရန်။ သီးနှံ မဟုတ်သော စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများ အတွက် ချေးငွေကို ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် စေရန်။ ငါးမွေးမြူရေး နှင့် မွေးမြူရေးကဏ္ဍတို့ ကိုလည်း ဦးစား ပေးကဏ္ဍအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး သီးနှံ များ နှင့်တန်းတူ ဖြစ်ကြောင်း ကြေညာရန်။</p>	<p>ဖူလုံရေး သို့မဟုတ် အဓိက အစားအစာများ လုံလောက်ရန်ရှိသော အာရုံစိုက်မည့် အစား ပြန်လည် ထူထောင်ရေး ကြိုးပမ်းမှုများအားလုံး သည် စားနပ် ရိက္ခာ ဖူလုံမှုနှင့် အာဟာရကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန်နှင့် ဒေသတွင်းထုတ်လုပ်မှု၊ ပြုပြင် ထုတ်လုပ်ခြင်း နှင့် ပညာပေး/ လှူဒါန်းမှုများမှ တဆင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းကို ပိုမို အားကောင်းလာ စေရန် အရေးကြီးသည်။</p>	<p>Covid-19 အတွင်း အစီအစဉ်များ/ အကူအညီများ အကောင်အထည် ဖော်ခြင်းအတွက် အကဲဖြတ်ခြင်းများတွင် ပူးပေါင်း ပါဝင်ရန်။ မည်သူတွေ အကျိုး အမြတ်ရပြီး မည်သို့ ရနေသလဲ၊ မည်သည့် နေရာတွင် မည်သူတွေ က အကူအညီလိုအပ်နေ သလဲ အပေါ် အစီအစဉ် ဆွဲပါ ပြီးလျှင် ပြန်လည် ထူထောင်ရေး မဟာဗျူဟာကို လိုအပ်သလို ပြန်လည် ပြင်ဆင်ရန်။</p>

(Source: EU-FAO FIRST Myanmar Policy Facility, MOALI Policy Dialogue Presentation, June 17, 2020)



၁၈ လ အတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာဆောင်ရွက်မှုများ

ရေရှည်ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၏ရည်မှန်းချက်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရေး အတွက် ပြင်ဆင်ထားသည့် ပိုမိုခိုင်ခံ့ရည်ရှိသော စားနပ်ရိက္ခာစနစ်ကို ဖန်တီးရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းစနစ်အား အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ပဋိပက္ခများ၊ ရာသီဥတု နှင့် ဆက်စပ်သောအဖြစ်အပျက်များ၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်း အစရှိသော ရှုပ်ထွေးသည့်ကိစ္စများအတွက် ပြင်ဆင် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များသည် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များဖြစ်ပြီး အကျိုးရှိသည့် လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်သောနည်းလမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

- » အဓိကသီးနှံများ၏ဈေးနှုန်းများနှင့် အာဟာရကြွယ်ဝသောအစားအစာများအပါအဝင် လက်ရှိအခြေအနေ နှင့် အစီအစဉ် များအား အကဲဖြတ်ခြင်း နှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်း။ အညွှန်းကိန်း အပြောင်းအလဲများကို နောက်ဆက်တွဲတွင် ဖော်ပြအကြံပြု ထားပါသည်။
- » အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုအမျိုးမျိုးကို ပံ့ပိုးကူညီခြင်း နှင့် အခြေအနေအသစ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်သည့် အလုပ်အကိုင်များကိုတိုးမြှင့်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ စီးပွားရေးပါဝင်မှုအတွက် အမျိုးသမီးများ နှင့် လူငယ်များအား ထောက်ပံ့မှု

များပြုလုပ်ရန်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ် နိုင်သည်။ နည်းပညာ နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းသင်တန်းများအား လက်လှမ်းမှီနိုင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ပေးပြီး အလုပ်သမားဈေးကွက်များ နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်အားလုံးသည် လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုလိုအပ်သောသူများအား သင့်လျော်သော ထောက်ပံ့မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဈေးကွက်အား စနစ်တကျလေ့လာမှုတို့အပေါ်တွင် အခြေခံသင့်ပါသည်။

- » ထိခိုက်နစ်နာသူများအပါအဝင် ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေအများဆုံးသော သူများကို ဦးစားပေးရန်၊ သို့မဟုတ် စီမံကိန်း အား နေရာတိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး လုပ်ဆောင်ပါ။
- » အရင်းအမြစ်များအား ဦးစားပေးသတ်မှတ်ခြင်း နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပြန်လည်ထူထောင်ရန် ရန်ပုံငွေများစီစဉ်ခြင်းတို့အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းများ စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုများကာကွယ်ရန် နှင့် လူမှုကာကွယ်မှုများ အားကောင်းစေရန် ထောက်ခံ အားပေးပါ။

<p>ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဆိုင်ရာရည်မှန်းချက် များကိုမျက်ခြည် မပြတ်ခြင်းနှင့် သင်ခန်းစာယူခြင်း</p> 	 <p>အားလုံးပါဝင်သည့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးခြင်း</p>	 <p>ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းနှင့် ရိုက်ခတ်မှုများအား တုံ့ပြန်ခြင်း</p>	 <p>အမယ်စုံ အစားအစာစနစ်</p>	 <p>မျှတသော ဗဟိုချုပ်ကိုင်မှု လျော့ချရေး</p>
<p>အစာအာဟာရ၊ စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံမှု၊ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုနှုန်းများ ပြန်လည် မကျဆင်းရန်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်း တိုးတက်မှု များစွာ ရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။</p>	<p>အများပြည်သူ ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှု များမရရှိပဲ ခက်ခဲသော ဒေသများ၌ နေထိုင်သူများကို ဝန်ဆောင်မှုများ ပိုမိုပေးနိုင်ရန် သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ ပေါင်းစည်းခြင်း နှင့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးသည့် နည်းလမ်းများ ချိန်ညှိခြင်းများကို ပံ့ပိုးရန်။</p>	<p>Covid-19 သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ စိုက်ပျိုးရေးစနစ် အတွက် ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ရာသီဥတုအခြေအနေများ၊ ပဋိပက္ခ စသည့် အန္တရာယ် များစွာထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည် - One-health Approach ကို ကျင့်သုံးပြီး သတင်းအချက် အလက်စနစ် အပါအဝင် ခံနိုင်ရည် ရှိပြီး ရိုက်ခတ်မှု များကို တုန့်ပြန်နိုင်သော အစားအစာစနစ် တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။</p>	<p>စပါးသီးနှံကို ဦးစားပေးသော (အဓိက သီးနှံကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း)ကို ပြန်သွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဝင်ငွေ ရရှိရေး၊ ရာသီဥတု အတွက် ကောင်းကျိုး ဖြစ်စေရေး နှင့် အာဟာရ ဖြစ်စေရေးတို့ အတွက် အမယ်စုံ စိုက်ပျိုး မွေးမြူရေး (သီးနှံများ၊ တိရစ္ဆာန် များနှင့် ငါးများ) ကို ဦးတည်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါ။</p>	<p>ADS နှင့် MS-NPAN တို့ကို အကောင် အထည် ဖော်ရန် covid-19 တုံ့ပြန်မှုများကို ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စီစဉ်ခြင်း နှင့် အကောင်အထည် ဖော်ခြင်းမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာများကို ရယူပါ။</p>

(Source: EU-FAO FIRST Myanmar Policy Facility, MOALI Policy Dialogue Presentation, June 17, 2020)

ရည်ညွှန်းစာတမ်းများ

- » Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2017). Nutrition-sensitive agriculture and food systems in practice: Option for intervention. Retrieved from <http://www.fao.org/3/a-i7848e.pdf>
- » Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). Addressing impacts of COVID-19 in food crisis: April-December 2020. Retrieved from <http://www.fao.org/3/ca8497en/CA8497EN.pdf>
- » FAO. 2005. Protecting and promoting good nutrition in crisis and recovery: Resource guide. Rome (available at <http://www.fao.org/docrep/008/y5815e/y5815e00.HTM>).
- » FAO, 2014. Nutrition and Resilience. Strengthening the links between resilience and nutrition in food and agriculture A discussion paper <http://www.fao.org/3/a-i3777e.pdf>

- » FAO, 2018. Sustainable Food Systems: Concept and Framework: <http://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>
- » IFPRI. (2020). Maintaining food security and nutrition in Myanmar during the COVID-19 crisis. Retrieved from <http://ebrary.ifpri.org/utils/getfile/collection/p15738coll2/id/133678/filename/133889.pdf>
- » Remington, T. 1998. Increasing the effectiveness of emergency seed aid programs in enhancing seed security in the Greater Horn of Africa: a project proposal. First submitted to USAID/OFDA, 9 September 1998.
- » Maxwell, D. & Caldwell, R. 2008. The coping strategies index: Field methods manual. 2nd ed. Chatelaine, Switzerland, CARE (available at [http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual\\_guide\\_proced/wfp211058.pdf](http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual_guide_proced/wfp211058.pdf)). 45
- » MOHS 2018-19, Food Consumption and Micronutrient Survey
- » Remington, T., Maroko, J., Walsh, S., Omanga, P. & Charles, E. 2002. Getting off the seed and tools treadmill with CRS seed vouchers and fairs. *Disasters*, 26(4): 302-315.
- » The High Level Panel of Experts (HLPE). (2020). Impacts of COVID-19 on Food Security and Nutrition: Draft issue paper. Retrieved from [https://fscluster.org/sites/default/files/documents/2020-03-19.\\_impact\\_of\\_covid-19\\_on\\_fsn\\_-\\_hlpe\\_-\\_final\\_draft.pdf](https://fscluster.org/sites/default/files/documents/2020-03-19._impact_of_covid-19_on_fsn_-_hlpe_-_final_draft.pdf)
- » GoM, Economic Relief Plan, 2020
- » <https://www.moi.gov.mm/moi:eng/?q=news/28/04/2020/id-21511>
- » Food Security Cluster, COVID-19: Guidance Asset Creation Activities, 2020
- » [https://fscluster.org/sites/default/files/documents/gfsc\\_-\\_asset\\_creation\\_activities.pdf](https://fscluster.org/sites/default/files/documents/gfsc_-_asset_creation_activities.pdf)
- » Livelihoods centre, COVID-19 Food Security and Livelihoods Emergency response interventions
- » <https://www.livelihoodscentre.org/documents/114097690/181759481/FSL+response+options+and+COVID+19+Emergency.pdf/>
- » Livelihoods centre, COVID-19 Food Security and Livelihoods Early recovery and recovery support interventions
- » <https://www.livelihoodscentre.org/documents/114097690/181759481/FSL+response+options+and+COVID+19+Recovery.pdf/>
- » Livelihoods centre, COVID-19 Food Security and Livelihoods Preparedness and prevention interventions
- » [https://www.livelihoodscentre.org/documents/114097690/181759481/FSL+response+options+and+COVID+19+Preparedness\\_Prevention.pdf/](https://www.livelihoodscentre.org/documents/114097690/181759481/FSL+response+options+and+COVID+19+Preparedness_Prevention.pdf/)

၁။ MOHS 2018-19, Food Consumption and Micronutrient Survey

၂။ Mahrt, K. & Mather, D. 2019. Household dietary patterns and the affordability of a nutritious diet in Myanmar. IFPRI (forthcoming).

၃။ FAO, 201၄။ Nutrition and Resilience. Strengthening the links between resilience and nutrition in food and agriculture A discussion paper <http://www.fao.org/3/a-i3777e.pdf>

“Experience with the Coping Strategy Index (CSI) [44] has shown that, typically, food-insecure households employ four types of consumption coping strategies. First, they may change their diet. For instance, households might switch from preferred foods to cheaper, less-preferred substitutes. Second, the household can attempt to increase its food supplies using short-term strategies that are not sustainable over a long period. Typical examples include borrowing food or purchasing it on credit. More extreme examples include begging or consuming wild foods, immature crops or even seed stocks. Third, if the available food is still insufficient or inadequate to meet dietary needs, households can try to reduce the number of people that they have to feed by sending some of them elsewhere (for example, by sending the children to a neighbour’s house when those neighbours are eating). Fourth, and most common, households can attempt to manage the shortfall by rationing the food available to the household (cutting portion size or the number of meals, favouring certain household members over others or going for whole days without eating)”.

၄။ Adapted from HLPE (2017), Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome.

၅။ FAO, 201၄။ Nutrition and Resilience. Strengthening the links between resilience and nutrition in food and agriculture A discussion paper <http://www.fao.org/3/a-i3777e.pdf>

၆။ Formulation and Operationalization of National Action Plan for Poverty Alleviation and Rural Development through Agriculture (NAPA), Food Safety and Quality Standard

၇။ Meerman J. and Aphane J., Impact of High Food Prices on Nutrition, FAO Nutrition Division (ESN)

# နောက်ဆက်တွဲ-၂

ကျောင်းများအတွက် အာဟာရနှင့်  
ပတ်သက်သော အစီအစဉ်များ



၂.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်မှု

၂.၂။ ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်

၂.၃။ ကျောင်းများရှိ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

၂.၄။ ကျောင်းများ၏ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေး

# နောက်ဆက်တွဲ-၂ ကျောင်းများအတွက် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော အစီအစဉ်များ

## ၂.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်မှု

မြန်မာနိုင်ငံတွင် COVID-19 ကြောင့် ကျောင်းများပိတ်ထားကြရသဖြင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများသည် ကျောင်းတွင်း နေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များ၊ အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးများအပါအဝင် ကျောင်းတွင် ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိနိုင်ကြပေ။

မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အမျိုးသားအဆင့် ပညာရေး မဟာဗျူဟာစီမံချက် ၂၀၁၆-၂၀၂၁ တွင် ဖော်ပြထားသော မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ နောက်ကျကျန်စေရေး၊ ကျောင်းမထွက်စေရေးနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမခံရစေရေးတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိရှိနားလည်ရန် ကတိပြုခဲ့သည်။ အစိုးရ၏ ပညာရေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဦးစားပေးမှုကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ ရေရှည်တည်တံ့သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ စီမံချက်(MSDP) တွင်လည်း ဖော်ပြထားသည်။ ပညာရေးကဏ္ဍအတွက် အရေးကြီးသော ရလဒ်မှာ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား အားလုံး အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများသည် အသင့်တော်ဆုံးသော အစားအစာအာဟာရနှင့် သိမြင်ကြားသိမှု ဗဟုသုတဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များဖြင့် အလယ်တန်းပညာရေးကို ပြီးဆုံးရန် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနသည်ကလေးများအားလုံးအနေဖြင့်ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များ၊ အစားအစာအာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အစားအစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သော စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာရေး ရရှိနိုင်ရန်အတွက် COVID 19 အရေးပေါ် အခြေအနေ အတွင်း ပညာရေးစနစ်ကို ရေရှည်တည်တံ့စေရန် အလေးပေးဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများတွင် COVID 19 ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုခံရသော ကလေးများနှင့် မျိုးနွယ်စုများမှ မသန်စွမ်းသူများ ပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ ပိုမိုမြင့်မားကြသည်။

အစိုးရနှင့် မိတ်ဖက်များသည် ပညာရေးနှင့် အစားအစာအာဟာရတို့နှင့်ပတ်သက်သော အသင့်တော်ဆုံး ရလဒ်များ ရရှိနိုင်ရန်အတွက် COVID 19 အတွင်း ၎င်းတို့၏ အစားအစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် အခြားအာဟာရ ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဖြေရှင်းပေးနိုင်သော မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသည့် ပံ့ပိုးမှုများကို ကျောင်းသား ကျောင်းသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများ ဆက်လက်ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ UN SERF သည် အထူးသဖြင့် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပေါ်နေသော ကာလအတွင်း ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သို့ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခွင့်ရှိမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပံ့ပိုးပေးနေပါသည်။

- » အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်များ ပြန်လည်လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်သော မိသားစုဝင်များကို ကူညီနိုင်ရန် မူလတန်းကြိုကျောင်းများကို ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးရန်
- » ကျောင်းများပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန်နှင့် ဒစ်ဂျစ်တယ်နည်းပညာများဖြင့် သင်ကြားမှုများကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်
- » မိဘများအတွက် ပံ့ပိုးပေးသော အစီအစဉ်များ၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ အမျိုးမျိုးသော ဒစ်ဂျစ်တယ်အစီအစဉ်များနှင့် အခြားသတင်းအချက်အလက် ပေးပို့တင်ဆက်မှုဆိုင်ရာ ယန္တရားများမှတစ်ဆင့် အဆင့်အားလုံးတွင် သင်ကြားမှုများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲတီထွင်ထားသော ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်းများကို မြှင့်တင်ပေးရန်
- » မူလတန်းကြိုကျောင်းများနှင့် ကျောင်းများသို့ မြန်ဆန်စွာ ပြန်လည်တက်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးခြင်း။ ဥပမာ-ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များကို ပြန်လည်စီစဉ်ပေးရန်၊ ကျောင်းပြန်လည်တက်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို စီစဉ် ပေးရန်
- » အခြားသော သင်ကြားမှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သက်သော သင်တန်းအစီအစဉ်များမှ တစ်ဆင့် ဆရာများကို ပံ့ပိုးပေးရန်

### ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ COVID 19 နှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်ရွက်ချက်များ(မေလ ၂၀၂၀ ထိ)

ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန(MOE)မှ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ပညာရေးကဏ္ဍအတွက် မြန်မာနိုင်ငံ၏ COVID 19 နှင့်ပတ်သက် သော နိုင်ငံတော် တုံ့ပြန်မှုနှင့် ပြန်လည်နာလန်ထူမှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ထိုအစီအစဉ်၏ အလုံးစုံရည်ရွယ်ချက်သည် ကာလတို၊ ကာလလတ်နှင့် ကာလရှည်တို့တွင် COVID 19 ကာလ အတွင်း မြန်မာနိုင်ငံ တွင် အရည်အသွေးပြည့်မီပြီး မျှတသော ပညာရေး ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် အလုံးစုံဖြစ်သော မူဘောင် တစ်ရပ်ကို ဖန်တီးပေးရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အပိုင်း(၂)ပိုင်း ခွဲခြား ထားသည်။ ကာလတို(တုံ့ပြန်မှုအပိုင်း-၂၀၂၀ မေလမှ စက်တင်ဘာလ)နှင့် ကာလလတ်(ပြန်လည်နာလန်ထူမှုအပိုင်း-၂၀၂၀ အောက်တိုဘာမှ ၂၀၂၁ အောက်တိုဘာအထိ)

» အပိုင်း ၁။ တုံ့ပြန်မှုအပိုင်း (၂၀၂၀ မေလမှ စက်တင်ဘာလအထိ)

- ထိုအပိုင်းသည် ကျောင်းများပိတ်ထားခြင်းမှာ ကြန့်ကြာနေပါက အဝေးသင်ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အစီအစဉ် များကို စီစဉ်ပေးရန်နှင့် အဝေးသင်ပညာရေးအတွက် ပြင်ဆင်မှုများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်ရန်
- ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များကိုမိသားစုများ၏စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေရန်နှင့် ကျောင်းများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်သည့်အချိန်တွင် ကျောင်းထွက်နှုန်းများ လျော့နည်းစေရန်တို့အတွက် ဆောင်ရွက်မှုအဖြစ် ဖော်ပြရန်

» အပိုင်း ၂။ ကျောင်းများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်မှုမှတစ်ဆင့် ပြန်လည်နာလန်ထူစေခြင်း (၂၀၂၀ အောက်တိုဘာလ မှ ၂၀၂၁ အောက်တိုဘာလအထိ)

- ထိုအပိုင်းတွင် ဦးစားပေးမှု(၂)ရပ် ရှိသည်။
  - ၁။ အခြေအနေအရထောက်ပံ့သော အစားအစာ သို့မဟုတ် ငွေသားများအား ထိခိုက်မှု အလွယ်ဆုံး ဖြစ်သော သူများ၏ စားသုံးမှုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းကူညီပေးရန်
  - ၂။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို အားကောင်းစေရန် နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိလာစေရန် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်မှု နှင့် အမယ်စုံ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး၊ ဆည်မြောင်း စနစ်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးလမ်းများ၊ ရေထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး၊ မြေပြန်လည် နေရာချထားခြင်း နှင့် ဈေးကွက်ရှာဖွေခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် လျော့ချရေးလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် မြေပြုခြင်းကာကွယ်ခြင်း နှင့် ရေကာတာတည်ဆောက်ခြင်း အစရှိသော အိမ်ထောင်စု နှင့် လူထုပိုင်ဆိုင်မှုများ တည်ဆောက်ပေးရန်
- အခြေခံပညာဦးစီးဌာနသည် ပညာရေးကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အလေးပေး ဆောင်ရွက်နေစဉ်တွင် WASH နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများစသည့် ကျောင်းများကို အခြေခံသည့် မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသော ဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင် ကျောင်းများတွင် ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်း အစီအစဉ်များနှင့် အခြားဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်

### ၂.၂။ ကျောင်းတွင်း နေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်း အစီအစဉ်

အစာအာဟာရလုံလောက်စွာမရရှိသောကလေးများအတွက်ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များသည် ၎င်းတို့ အတွက် တစ်နေ့တာအတွင်း အာဟာရပြည့်ဝစေသော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ အားထား နေရသော ကျောင်းတွင်း နေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များမရှိပါက ၎င်းတို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်နှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းများ ပိတ်ထားစဉ် အတွင်းတွင်ပင် ကလေးများအတွက် အစားအစာများ သို့မဟုတ် ရင်းမြစ်များ ရရှိနေစေရန် စီစဉ်ပေးသင့်သည်။

### အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း/ စီမံကိန်းများအတွက် အကြံပြုချက်များ

- » ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များကို COVID 19 တုံ့ပြန်မှုအတွက် စိတ်အချရဆုံးနှင့် အသင့်တော်ဆုံး အစီအစဉ်များ ဖြစ်စေရန်အတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်သည်။
- » ကန့်သတ်ချက်များ အပြည့်အဝ သတ်မှတ်ထားချိန်/ ကျောင်းပိတ်ထားချိန် သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ချက် များ တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း သတ်မှတ်ထားချိန်များအတွင်း ထိုကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာများ၏ ပမာဏအရေအတွက်နှင့် အကြိမ်ရေ ဖြန့်ဖြူး ပေးရမည့် နေရာအရေအတွက်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်နှင့် ချိန်ညှိရန် လိုအပ်သည်။

ကျောင်းများ ပိတ်ထားစဉ်အတွင်း	ကျောင်းများ ဖွင့်ပြီးနောက်
<ul style="list-style-type: none"> <li>» ကျောင်းများတွင် COVID 19 နှင့်ပတ်သက်သော နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များ(ကာကွယ်မှုနှင့် ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များ အပါအဝင်) ကို စီစဉ်ပေးထားရန်</li> <li>» ကျောင်းများရှိ စာသင်ခန်းများ၊ မီးဖိုဆောင်များ၊ စားသောက်ဆိုင်များနှင့် အစားအစာ စားသုံးသော နေရာများ စသည်တို့တွင် ဘေးကင်းစိတ်ချရသော ရေရရှိမှု၊ သန့်စင်ခန်းများ၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရန် စီစဉ်ထားရှိမှုများ၊ သတ်မှတ် အကွာအဝေးမှ ပြောဆိုဆက်ဆံရန် ကန့်သတ်ချက်များ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး အကဲဖြတ်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» ကျောင်းသားကျောင်းသူများအတွက် အလုံးစုံဖြစ်သော အစားအစာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆက်စပ်စဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာ ဆိုင်ရာ၊ အစီအစဉ်ဆိုင်ရာနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နိုင်ခြေများ၊ အရည်အသွေးမကျဘဲ ထားသို့ နိုင်သည့် သက်တမ်း၊ အလှူရှင်နှင့် ပတ်သက်သော ကန့်သတ်ချက်များစသည်တို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစား ခြင်းဖြင့် ကျောင်းပိတ်ရမည်ဟု ကြော်ငြာလိုက် သည်နှင့် လက်ရှိသို့လှောင်ထားသော အစားအစာများ ကို အိမ်သို့ ထည့်ပေးလိုက်နိုင်သော အစားအစာများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရန်အတွက် စီစဉ်ပေးရန်</li> <li>» ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ဖျားနာပါက အောက်ပါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ဆရာ/ ဆရာမများနှင့် အခြားဝန်ထမ်းများသည် ဘေးကင်း စိတ်ချရသော ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ပုံမှန် လက်ဆေး ရန်၊ အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်သော လက်သန့်စင်ဆေးရည် သို့မဟုတ် ကလိုရင်းပါဝင်သော ပျော်ရည် တို့ကို အသုံးပြုရန်၊ နေ့စဉ်အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ကျောင်းရှိ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန်နှင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်တို့ လိုအပ်သည်။</li> <li>» အချိန်နှင့်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်များနှင့် အခြားသော ဖြေရှင်းနည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အစိုးရနှင့် သက်ဆိုင်သောသူများဖြင့် ဆွေးနွေးပြီး သဘောတူညီမှု ရယူရန်</li> <li>» COVID-19 ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အစားအစာကိုင်တွယ်စီမံသူများဖြင့် ပညာပေးအစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» အစားအစာ ထုပ်ပိုးမှုများနှင့် ဖြန့်ဖြူးသော နေရာ တိုးမြှင့်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်သော ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် လွှဲပြောင်းသော ကုန်ကျစရိတ် များ အတွက် ပါဝင်ပတ်သက်သော ကုန်ကျမှုများကို အကဲဖြတ်ရန်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» အ စား အ စာ ကို င် တွ ယ် စီ မံ သူ များ တွ က် အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သော သန့်ရှင်းမှုနှင့် ဘေးကင်းမှုဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးမှုနည်းလမ်းများအား ပညာပေးအစီအစဉ်များဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သော သန့်ရှင်းမှုနှင့် ဘေးကင်းမှုဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးမှုနည်းလမ်းများအား</li> <li>» အစားအစာကိုင်တွယ်စီမံသူများနှင့်ကလေးများ၏ လိုက်နာမှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး သတ်မှတ်ရန် ကျောင်းများတွင် လက်ဆေးရန်အတွက် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် မိတ်ဖက်များ (UNICEF) တို့ဖြင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်အချက်ကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။</li> </ul>

- » ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များသည် ကလေးများ၏ အစားအစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်း ပေးသင့်သည်။
- » အစားအစာဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ
  - ကောက်နှံ၊ ပဲနှင့် ဟင်းရွက်ဆီများဖြစ်သော အခြေခံစားသောက်ကုန်များ ပါဝင်ရန်
  - လူတစ်ဦးအနေဖြင့် တစ်ရက်လျှင် ခန့်မှန်းခြေကယ်လိုရီ ၁၀၅၀ စားသုံးနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံစားသောက်ကုန်(၃)မျိုးဖြင့် တစ်ကြိမ်စားသုံးသော ကယ်လိုရီပမာဏကို အကြံပြုထားသည်။
  - ထိုစားသောက်ကုန်(၃)မျိုးတွင် အသားဓာတ်နှင့် အဏုအာဟာရဓါတ်တို့ကို ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် စားသုံးသင့်သည်။ အောက်ပါ စားသောက်ကုန်များကို ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များထဲတွင် ထည့်သွင်းရန် အကြံပြုထားသည်။

- ၁။ အားပြည့်ဆန်
- ၂။ အိုင်အိုဒင်းဆား
- ၃။ ဥများ
- ၄။ ငါးများ/ ငါးခြောက်များ(ရရှိနိုင်ပါက)
- ၅။ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို အောက်ပါအတိုင်း စီစဉ်ပေးခြင်းသည် မိတ်ဖက်များ အားလုံးကို ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနဖြင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်စေမည် ဖြစ်သည်။

» တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သောကန့်သတ်ချက်များ/ကျောင်းများရှိကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များ

- ကွဲပြားခြားနားသော ပုံစံများဖြင့် ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေကို အကဲဖြတ်ရန်

- ၁။ အိမ်သို့ယူဆောင်သွားနိုင်သော အစားအစာများ
- ၂။ ငွေသား သို့မဟုတ် ဘောက်ချာ စီစဉ်ပေးရန်
- ၃။ အစားအစာများကို အိမ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးခြင်း
- ၄။ ငွေကြေး ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း
- ၅။ ရောနှောထားသော ရွေးချယ်မှုများ

- ဖြန့်ဖြူးသော နေရာအရေအတွက် တိုးမြှင့်ရန်နှင့် ကျောင်းတွင် စီစဉ်ပေးသော အစားအစာများ၏ ထုပ်ပိုးမှု နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောင်းလဲရန်တို့အတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူများ သွားလာမှု ကို ကန့်သတ်ထားစဉ်အတွင်း အစားအစာများကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာများသို့ သတ်မှတ် အကွာအဝေး ကန့်သတ်ချက်ကို လိုက်နာပြီး ပေးပို့ရန် ဖြစ်သည်။
- အချိန်နှင့် အခြား ဖြေရှင်းနည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အစိုးရနှင့်သက်ဆိုင်သောသူများဖြင့် သဘောတူညီမှု ရယူ ထားရန်
- သတ်မှတ်အကွာအဝေး ကန့်သတ်ချက်များဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော စိတ်အချရဆုံး နှင့် လက်တွေ့အကျဆုံး ဖြန့်ဖြူးနိုင်သည့် နေရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကဲဖြတ်ရန်
- COVID 19 ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး အစားအစာ ကိုင်တွယ် စီစဉ်သူများဖြင့် ပညာ ပေးအစီအစဉ်များကို ဆောင်ရွက်ရန်
- ကွန်ရက်ဖြင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်နေမှုများကို စောင့်ကြည့်သော စနစ်ကို စီစဉ်ထားရန်

၂.၃။ ကျောင်းများရှိ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် သံဓာတ်ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း၊ သံချပေးခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ စစ်ဆေးပေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ကျောင်းများသည် ပညာရေးအတွက်သာမက အစားအစာ အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကိုပါ စီစဉ်ပေးသည့်အတွက် ကလေးများ၏ အာဟာရဆိုင်ရာ ရလဒ်များကို အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း/ စီမံကိန်းများအတွက် အကြံပြုချက်များ

ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအကြား ခိုင်မာစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့သည် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး COVID 19 ကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ သော ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန် အရေးကြီးသည်။



ကျောင်းများပိတ်ထားစဉ်အတွင်း အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုစီစဉ်ပေးခြင်းများအတွက် အကဲဖြတ်ရန်နှင့် ပြင်ဆင်ရန်တို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ကျောင်းများပြန်ဖွင့်သည်နှင့် အာဟာရဖြည့်စွက်ပေးခြင်းများနှင့် သန်ချပေးခြင်း များကို COVID 19 ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်သည်။

**ကျောင်းများရှိ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ**

ကျောင်းများ ပိတ်ထားစဉ်အတွင်း	ကျောင်းများ ဖွင့်ပြီးနောက်
» ကျောင်းများတွင် မည်သူတို့သည် သွေးအား နည်းနေကြသည်၊ သန်ချရန်လိုအပ်သည်၊ အစာအာဟာရချို့တဲ့နေသည်၊ သွားနှင့်ခံတွင်း ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များရှိသည် စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပြီး မရှိမဖြစ်အရေးကြီးသော အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍဖြင့် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပြီး ပူးတွဲအကဲဖြတ်မှုများကို ဆောင်ရွက်ရန်	» ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အစာ အာဟာရဆိုင်ရာ ရလဒ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး COVID 19 ၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုများမှ အကောင်းဆုံး ပြန်လည်နာလန်ထူ လာနိုင်စေရန်အတွက် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှု ကာကွယ်မှု အခန်းကဏ္ဍများအကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် ရန် » ကလေးများအတွက် WHO နှင့် နိုင်ငံတော် လမ်းညွှန်ချက် များမှ အကြံပြုထားသည့် သံဓါတ်ကဲ့သို့သော အာဟာရ ဖြည့်စွက်စာများ စီစဉ်ပေးရန် » WHO မှ အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း ကျောင်းနေကလေး များအတွက် သံချဆေး တိုက်ကျွေးမှုအစီအစဉ်များကို စီစဉ်ပေးရန် » ကျောင်းများတွင် ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စောင့်ကြည့်မှုအဖြစ် ပုံမှန်အစာအာဟာရနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ရန်။ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ် တိုင်းတာမှုများလည်း ပါဝင်သည်။

**၂.၄။ ကျောင်းများ၏ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေး**

COVID 19 ဆိုင်ရာ ကန့်သတ်မှုများကြောင့် ဝင်ငွေနှင့် အစားအစာရရှိမှုဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများ နည်းပါးဆုံးရှုံးမှုများ၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် အိမ်ထောင်စုများသည် အမျိုးမျိုးသော အစားအစာ အမျိုးအစားများ ရရှိနိုင်မှု နည်းပါးခြင်းများကို တွေ့ကြုံ ကြရသည်။

ကျောင်းများရှိ အစားအစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် ကလေး များ၏ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးကို အလေးပေးသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အဆီ၊ သကြား၊ ဆားတို့ ကြွယ်ဝသော အစားအစာ စားသုံးမှု ပိုမိုနည်းပါးစေပြီး အမျိုးမျိုးသော မျှတသည့် အစားအစာများ စားသုံးမှုကို အလေးပေးသင့်သည်။ သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကျင့်သုံးမှုနည်းလမ်းများသည် တိုးတက်လာသော အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ရလဒ်များကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အစာအာဟာရ ဆိုင်ရာ ပညာရေးထံသို့ ချဉ်းကပ်သော နည်းလမ်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ အသိုက်အဝန်းများ တွင် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် အရေးကြီးသောသူများ ဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းများရှိ အစာအာဟာရနှင့် သန့်ရှင်းမှု SBCC တို့တွင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အသိုက်အဝန်းအတွက် လွှမ်းမိုးမှုရှိသော အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ရပ် ရှိသည်။

**အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း/စီမံကိန်းများအတွက် အကြံပြုချက်များ**

ကျောင်းများပိတ်ထားစဉ်အတွင်း အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးသည် ဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ COVID 19 နှင့်ပတ်သက်ပြီး ထည့်သွင်းစဉ်းစားရာတွင် သင်ရိုးနှင့်ပတ်သက်သော မြန်ဆန်သည့် သုံးသပ်မှုနှင့် ပြင်ဆင်မှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည်။ ထို အချိန်အတွင်း ကျောင်းများပြန်ဖွင့်ရန် ဦးတည်လျက် အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို မိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုမှ ထိန်းချုပ်ကာကွယ်ရန်အတွက် လျော့ချသော ဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ပြင်ဆင်မွမ်းမံနိုင်သည်။ ပညာရေးဆိုင်ရာ မက်ဆေ့ချ်များနှင့် သတင်းအချက် အလက်များသည် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လွှမ်းမိုးမှုနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုတို့ရရှိနိုင်ရန် ပိုမို ကျယ်ပြန့်သော အသိုက်အဝန်းနှင့် မိဘများထံသို့ ရောက်ရှိသင့်သည်။

ကျောင်းများ၏ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေး

ကျောင်းများ ပိတ်ထားစဉ်အတွင်း	ကျောင်းများ ဖွင့်ပြီးနောက်
<ul style="list-style-type: none"> <li>» အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရေး၏ သင်ရိုး ညွှန်းတမ်း သို့မဟုတ် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများနှင့် သင်ကြားရေး အစီအစဉ်များနှင့်ပတ်သက်သော မြန်ဆန်သည့် သုံးသပ်မှု တစ်ရပ်ကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရန်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» COVID 19 ဆိုင်ရာ လျှော့ချသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော အစားအစာများနှင့် ကောင်းမွန် သော အာဟာရတို့နှင့်ပတ်သက်သော အစားအစာ ဆိုင်ရာ မက်ဆေ့ချ်များကို ထပ်ပေါင်း ထည့်ပြီး လိုအပ်ပါက မွမ်းမံပြင်ဆင်ရန်</li> <li>» ကျန်းမာသော အစားအစာများနှင့် ကောင်းမွန်သော အာဟာရတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အစား အစာဆိုင်ရာ မက်ဆေ့ချ်များနှင့် သတင်း အချက်အလက်များကို မိဘများထံသို့ ပေးပို့ ရန်</li> </ul>

အကြံပြုချက်များနှင့်ပတ်သက်သော အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်။ ကျောင်းများတွင် အစာအာဟာရများနှင့် ပတ်သက်ပြီး အပိုင်းခွဲထားသော ချဉ်းကပ်မှုနည်းလမ်း

ကျောင်းများ ပိတ်ထားစဉ်အတွင်း	ကျောင်းများ ဖွင့်ပြီးနောက်
<ul style="list-style-type: none"> <li>» COVID 19 ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာ ပြီး အစားအစာများ ဖြန့်ဖြူးပေးပို့သော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ပြောင်းလဲသော အခြေအနေများတွင် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် ဖြစ်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ထိန်းသိမ်း ထားရန်</li> <li>» DSW အောက်ရှိ မူကြိုကျောင်းများမှ မူကြိုအရွယ်ကလေးများကဲ့သို့သော အားအနည်းဆုံးအုပ်စုများကို အာဟာရ/အစားအစာပံ့ပိုးမှုများအတွက် ဦးစားပေးရန်</li> <li>» အိမ်သို့ယူဆောင်သွားနိုင်သော အစားအစာများနှင့် ငွေကြေးလွှဲပြောင်းမှုများအပါအဝင် လက်ခံကျင့်သုံးနေသော ကျောင်းတွင်းနေ့လည်စာကျွေးမွေးခြင်းအစီအစဉ်များအတွက် သင့်တော်မှုရှိမှုကို အကဲဖြတ်ရန်</li> <li>» ကလေးများ၏ အစားအစာဆိုင်ရာ ဘေးကင်းစိတ်ချရမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကာကွယ်ရန်အတွက် ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များကို အသုံးပြုရန်</li> <li>» ရှိနှင့်ပြီးသောလူမှုကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များမှတစ်ဆင့် ထိခိုက်လွယ်သောကလေးသူငယ်များကိုကူညီထောက်ပံ့ပေးရန်</li> <li>» ပြည်နယ်အဆင့် သို့မဟုတ် မြို့နယ်အလိုက် COVID 19 ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို သတ်မှတ်ရာ တွင် အားနည်းသော ကျောင်းသူကျောင်းသား များ၏ အစားအစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်</li> <li>» COVID 19 ဆိုင်ရာ လျှော့ချမှုနှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်ရွက် ချက်များဖြင့် အနာဂတ်တွင် ကျောင်းများ ပြန်လည် ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ကျောင်းများပြန်ဖွင့်ရန်အတွက် မူဘောင် ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ရည်ညွှန်း ကိုးကားရန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် တို့အတွက် ဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» သင့်တော်မှုအရှိဆုံးဖြစ်မည့် ရေ၊ သန့်စင်ခန်း၊ သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို တိုးမြှင့်ပေးရန်နှင့် ကလေးများ၊ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ၊ အစားအစာများဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဝန်ထမ်းများ/ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းများ၊ စားသောက်ဆိုင် များနှင့် အစား အစာရောင်းချသူများ၏ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရန်</li> <li>» ပြည့်စုံသော ကျောင်းကျန်းမာရေးနှင့် အစား အစာဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပညာရေး တို့နှင့်ပတ်သက်သော စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှု များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» အစားအစာများဆိုင်ရာ ဘေးကင်းစိတ်ချရမှု နှင့် အရည်အသွေးစံနှုန်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အလားအလာရှိသော ဆုတ်ယုတ်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်</li> <li>» အစားအစာများတွင် ပါဝင်သော လုံလောက် သည့် အာဟာရပမာဏများသည် ကလေးများ ၏ ခံနိုင်ရည်စနစ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ကာကွယ် ပေးနိုင်ရန်အတွက် သေချာစေရန်</li> <li>» ကျောင်းများ ပြန်ပိတ်ရမည့်အချိန်တွင် အစားအစာများ ဖြန့်ဖြူးမှုအတွက် အရေးပေါ် အစီအစဉ်များကို ဖန်တီးရန်</li> <li>» MS-NPAN စီမံကိန်းအောက်တွင် ကဏ္ဍစုံပူးပေါင်း၍ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသော အာဟာရအခြေအနေအပေါ်သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသော အာဟာရအခြေအနေအပေါ် တိုက်ရိုက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော လုပ်ငန်းများကို အဓိကထား၍ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းများ ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျောင်းနှင့် ပတ်သက် သော ဆောင်ရွက် ချက်များဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုကို စောင့်ကြည့်ရန်</li> </ul>

### ရည်ညွှန်းစာတမ်းများ

Dunn, C.G., Kenney, E., Fleischhacker, S.E. and Bleich, S.N., 2020. Feeding low-income children during the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 382(18), p.e40.

UNESCO, UNICEF, World Bank and WFP, Framework for reopening schools, 2020  
<https://reliefweb.int/report/world/framework-reopening-schools-april-2020>

UNICEF, Guidance for Covid-19 Prevention and Control in Schools, 2020  
<https://www.unicef.org/reports/key-messages-and-actions-coronavirus-disease-covid-19-prevention-and-control-schools>

WFP, A review of actions taken by Governments and WFP country offices regarding the implementing school feeding activities in response to the school closure caused by the COVID-19 outbreak, 2020

WFP, An Update on School Health and Nutrition during COVID-19, 2020

WFP, FAO and UNICEF, Mitigating the effects of the COVID-19 pandemic on food and nutrition of schoolchildren, 2020  
<https://reliefweb.int/report/world/mitigating-effects-covid-19-pandemic-food-and-nutrition-schoolchildren>

WFP, COVID-19: Immediate Guidance, 2020

Myanmar Ministry of Education, National Education Strategic Plan 2016-2021, 2016

Myanmar Ministry of Planning and Finance, Myanmar Sustainable Development Plan 2018-2030, 2018

UN, The UN Socio-economic response to COVID-19, 2020

UNICEF, Nutrition and Education Collaboration - Checklist for Reopening Schools -A coordinated response for children to return to school, 2020

WFP and UNICEF Joint Message on School Health and Nutrition in the context of the COVID-19 in Eastern and Southern Africa, 2020

# နောက်ဆက်တွဲ (၃)

## လူမှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်



၃.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်မှု

၃.၂။ စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေပေးခြင်း

၃.၃။ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းအစီအစဉ်

# နောက်ဆက်တွဲ ၃။ လူမှု ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်

## ၃.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံသုံးသပ်မှု

လက်ရှိတွင် မြန်မာနိုင်ငံအနေနှင့် ကြာရှည်စွာတည်ရှိမည်ဟုမျှော်လင့်ရသည့် ကပ်ရောဂါကာလ၏ ကနဦးပိုင်းကာလတွင်ရှိနေလင့်ကစား လူမှုကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များ မှာလည်း ထိခိုက်ခံစားလွယ်သူများကို ကာလတိုကာလလယ်နှင့်ကာလရှည်ဟူ၍ ကာလပိုင်းခြား၍ အထောက်အပံ့များပေးနိုင်သည့် စွမ်းရည်ရှိ နေပါသည်။ ကိုဗစ်အရေးပေါ်ကာလအတွင်းနိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ထိရောက်သောတုံ့ပြန်မှုများတွင် လူမှုကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၏စီမံဆောင်ရွက်ချက်များက အရေးပါလာသည်ကို ပိုမို၍သတိပြုမိလာကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ကာလတိုအရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုသည် အလွန်ဆင်းရဲပြီးစားနပ်ရိက္ခာနှင့်အာဟာရမဖူလုံသော၊ ခက်ခဲသောနေရာဒေသများတွင်ရှိနေသော ထိခိုက်အလွယ်ဆုံးသောပြည်သူများ၏လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီရန်ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကာလလယ်အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအပေါ်တွင် ပို၍ကျယ်ပြန့်သောအထောက်အကူပေးနိုင်မှုပြုလုပ်နိုင်ရန် ဦးတည်မည်ဖြစ်ပြီး ကာလရှည်တွင် ကပ်ကာလအပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုရေးစနစ်ထူထောင်ရေးကို ဦးတည်ထားပါသည်။ လူမှုကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များသည် အာဟာရချို့တဲ့နိုင်ခြေရှိသောသူများအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန်အလို့ငှာ၊ ထိုထက်ပို၍ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများ၏ စီးပွားရေးနှင့်စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးအလို့ငှာ ရေရှည်ထိန်းသိမ်းထားရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ပိုမိုကျယ်ပြန့်အောင်တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့်လျော်ညီစွာ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းများလုပ်ဆောင် ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူမှုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်များကို အာဟာရအခြေအနေအပါ သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင်လုပ်ခြင်းသည် အမြင့်မားဆုံးသော အာဟာရဆိုင်ရာ ရလဒ်ရရှိရေးကိုဖော်ဆောင်ရန် ဆီလျော်သည့် ဦးတည်ချက်ထားရှိခြင်း၊ စုစည်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အခွင့်အလမ်းများဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ခြင်းတို့အပေါ်တွင်မူတည်နေပါသည်။

ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်သော အမျိုးသားအဆင့်အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစီမံကိန်း(MS-NPAN) မူဘောင်အတွင်း လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာနမှအဓိကဖော်ဆောင်နေသောရလဒ်မှာ ထိရလွယ်သောအာဟာရအခြေအနေရှိသည့် အသက်အရွယ်အုပ်စုများကို လူမှုရေးနှင့်အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအထောက်အပံ့များနှင့် အာဟာရဖူလုံမှုရှိစေခြင်းဖြင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရေး ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်သောပြည်သူများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးအထောက်အပံ့များ ပိုမိုရရှိအောင်လုပ်ဆောင် ခြင်းအပြင်၊ လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနက ကတိကဝတ်ပြုခဲ့သည်မှာ အထောက်အပံ့များသည် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များ အပါအဝင် ကပ်ရောဂါခံစားရသည့်ပြည်သူများအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာလိုအပ်မှုများကိုပြည့်မီစေရန်နှင့်လုံလောက်စွာ အကာအကွယ်ရရှိရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင်အာဟာရ ဖြည့်ထားသောအာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများ (သို့မဟုတ်) အနည်းလိုအာဟာရခါတ်များပါဝင်သော ဖြည့်စွက်စာများဖြန့်ဝေပေးခြင်း၊ ကပ်ရောဂါခံစားရသည့်ပြည်သူများ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် နို့တိုက်ခြင်းနှင့်ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းဆောင်ရွက်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းလုံခြုံသောနေရာထိုင်ခင်းရရှိနိုင်ရေးအတွက် သေချာစွာလုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ အမယ်စုံ၍အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများ ဆက်လက်၍လက်လှမ်းမီစားသုံးနိုင်ရေးအတွက် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုလုပ်ငန်းများရရှိအောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။

လူမှုကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အခြားကဏ္ဍများတွင်လည်းအသုံးပြုနိုင်ပြီး အဓိကအားဖြင့် အစားအစာ၊ ထောက်ပံ့ငွေ၊ အသုံးဝင်သော (သို့မဟုတ်) တန်ဖိုးရှိသော ပိုင်ဆိုင်မှု (သို့မဟုတ်)ပညာရပ်တခုခုရရှိစေခြင်းနှင့် ပြည်သူ့လုပ်ငန်းစီမံချက်များ အစရှိသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။ တိကျသော ဦးတည်ချက်ထားရှိ ခြင်းနှင့် ထိရောက်စွာပုံဖော်ခြင်းအားဖြင့် ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ သည့် အခြေခံအကြောင်းတရားမျိုးစုံကိုတွယ်ဖြေရှင်းရာတွင်လည်းကောင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာဖြန့်ဝေခြင်း၊ ဝင်ငွေရလမ်းဖော်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းလုပ်ငန်းများ အပေါ်တွင်လည်းကောင်း အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဆောင်ကြဉ်းပေး မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအစီအစဉ် (CERP) အရ လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ အရေးယူဆောင်ရွက်မည့် လုပ်ငန်းရပ်များ

CERP အစီအစဉ်ကလုပ်ဆောင်ပေးမည့် ကတိကဝတ်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာနသည် ပန်းတိုင်အမှတ်(၄)ကိုရရှိရန်နှင့် အိမ်ထောင်စုများ အပေါ်ကျရောက်မည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများသက်သာရေးအတွက် လုပ်ငန်းရပ်အတော်များများကို ဆောင်ရွက် ပေးရန်ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ

- ၁။ ထိခိုက်လွယ်သောအိမ်ထောင်စုများနှင့် အခက်အခဲကျရောက်နိုင်သောပြည်သူများအား စားနပ်ရိက္ခာ များဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- ၂။ လူမှုရေးပင်စင်ခံစားနေသူများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ၂နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များငွေကြေးထောက်ပံ့ရေးအစီအစဉ်တွင် အကျိုးခံစားသူများအား ထပ်ဆောင်းငွေပေးခြင်း
- ၃။ ပြည်တွင်းအတင်းအကြပ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းခံရသောသူများအပါအဝင် အလွန်ခက်ခဲသောနေရာဒေသများတွင် နေထိုင်နေရသည့် ထိခိုက်လွယ်ပြီး ရောဂါကျရောက်ခြင်း၏ အကျိုးဆက် များကိုခံစားနေရသော အိမ်ထောင်စုများအတွက်ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

### ၃.၂။ စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေပေးခြင်း

စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေပေးခြင်းများသည် အထူးတလည်အရေးကြီးသည်သာမက အယုတ်အလတ်အမြတ်မရွေးအတွက် ဖြစ်သင့်ပြီး လူတန်းစားအားလုံးဆီသို့ရောက်ရှိရမည်ဖြစ်ရာ ယင်းတို့တွင် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ၅ နှစ်အောက်ကလေး သူငယ်များ၊ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်းနေသူများကဲ့သို့သောသူများပါဝင်ပါသည်။

စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် အထူးသတ်မှတ်ထားသည့် အမယ်စုံရိက္ခာထုပ်ပါဝင်ပြီး ယင်းအမယ်စုံရိက္ခာထုပ်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အနည်းလိုနှင့် အများလိုအာဟာရဓါတ်များရရှိရေး အတွက်သေချာစွာစီမံ ပြင်ဆင်ထားရမည်ဖြစ် ပါသည်။ အဆိုပါအမယ်စုံရိက္ခာထုပ်တွင် ပါဝင်ရမည့်အစားအစာနှင့်ပမာဏသည် သက်ဆိုင်ရာနေရာဒေသအလိုက်အကြိုက်များ၊ စားသုံးမည့်သူ၏လေ့စရိုက်၊ လုပ်ငန်းနှင့်အလုပ်တွင်အသုံးပြုရသောစွမ်းအင်ပမာဏ၊ ရာသီတုအခြေအနေများ၊ ဒေသအလိုက် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့်အလေ့အထ၊ လက်ရှိ အာဟာရချို့တဲ့သည့်အနေအထားနှင့် ရောဂါဘယဖြစ်ပွားမှုများ အစရှိသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ပြင်ဆင် ထားရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အနည်းလိုအာဟာရဓါတ်များနှင့်ရောစပ်ထားသော အာဟာရဖြည့်စွက်ထားသောအစားအစာများ (သို့) အားဖြည့်စာများကိုလည်း ထည့်သွင်းဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေနှင့် အားဖြည့်ဆန်နှင့် အိုင်အိုဒင်းဆား များကို မည်သည့် စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေခြင်း လုပ်ငန်းများတွင်မဆို ထည့်သွင်းဖြန့်ဝေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေရေးတွင် ရပ်ရွာနှင့်ထိတွေ့မှုမှာ မရှိမဖြစ်အရေးပါသောကိစ္စရပ်ဖြစ်သည့်ပြင် ယင်းတွင် အသက်အရွယ်ကြီးရင့် သူများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အာဟာရဆိုင်ရာပညာပေးသည့် အစီအစဉ်ကိုပါထည့်သွင်းသင့်ပါသည်။ လမ်းညွှန်စာအုပ်၏ ပထမပိုင်း၊ နောက်ဆက်တွဲ (၃)မှာ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးသူငယ်များ အတွက် ဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ (၃.၃.၃)မှာ သက်ကြီး ရွယ်အိုများအတွက်ဖြစ်ပါသည်။

မဖြစ်မနေပေးရမည့် သတင်းအချက်အလက်များတွင် ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၏ နိဒါန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဖော်ပြထားသော ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာအကြောင်းအရာများပါဝင်သင့်ပါသည်။

#### စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေရေးအတွက် အဓိကလမ်းညွှန်ချက်မှာ

- ၁။ ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေရေးလုပ်ဆောင်မည့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့များသည် ဖြန့်ဝေမည့် ရိက္ခာ အထုပ်များတွင် အာဟာရ အမယ်စုံအောင်ထည့်ရမည်။ ပဲမျိုးစုံ၊ ပဲရောဇာ၊ ပဲနီလေးအစရှိသည်တို့ မဖြစ်မနေပါဝင် ရမည်။
- ၂။ အားဖြည့်ဆန်ကို ဖြစ်နိုင်သလောက် ထည့်ပေးရမည်။
- ၃။ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အဆင်ပြေသည့်အလျောက်ထည့်ပေးသင့်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်လူကြီး များအတွက် ၄၀၀ ဂရမ်မျှသော သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေ့စဉ်စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ၄။ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော တိရစ္ဆာန်မှ အသားဓါတ်များ ရရှိနိုင်ပါကလည်းထည့်သင့်ပါသည်။ အစားအစာ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးလမ်းညွှန်ချက်များအရ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် ငါးခြောက်တို့ကိုလည်းထည့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ၅။ ဆီကိုလည်းထည့်ပေးသော်လည်း သင့်တင့်သည့်ပမာဏကိုသာစားသုံးရန် ရှင်းလင်းစွာအသိပေး ထားရပါမည်။ ဥပမာ-အစားအစာများကိုကြော်လှော်မည့်အစား ပေါင်း၍သော်လည်းကောင်း ရေလုံပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း စားသုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၆။ အရွယ်ရောက် လူကြီးတိုင်းအတွက် နေ့စဉ်ဆားစားသုံးရမည့်ပမာဏမှာလည်း လက်ဖက်စား ဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ညီမျှသော သို့မဟုတ် ၅ ဂရမ်ထက်နည်းရပါမည်။ အိုင်အိုဒင်းဆားလည်းဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဆား ပါဝင်မှုမြင့်မား သော အစားအစာနှင့် ပဲငံပြာရည်၊ ငံပြာရည် (သို့မဟုတ်) အသင့်စားဟင်းချိုရည်ခဲ တို့ကဲ့သို့သော ဆိုဒီယမ်ပါဝင် မှုမြင့်မားသော အစားအစာများကိုကန့်သတ်ရပါမည်။
- ၇။ လုံလောက်သော သောက်သုံးရေပမာဏဖြစ်သည့် ရေ စခွက်မှ ၁၀ ခွက်ကိုနေ့စဉ်သောက်သုံးရပါမည်။ သန့် ရှင်းသောရေပုံမှန်ရရှိရေးကိုလည်းဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။
- ၈။ သကြားဓါတ်များသောအချိုရည် သို့မဟုတ် ချိုလွန်းသောသစ်သီးဖျော်ရည်များမပေးရပါ။ သကြားစားသုံး ခြင်း နှင့် သကြားဓါတ်များသော အဖျော်ယမကာများသောက်သုံးခြင်းကို နေ့စဉ်အင်အားလိုအပ်ချက်ထက် ၁၀%အောက်သာစားသုံးရမည်ဟု ကန့်သတ်ထားသင့်ပါသည်။
- ၉။ မွေးကင်းစကလေးများကိုတိုက်ကျွေးရန်စနစ်တကျထုတ်ထားသောနို့မှုန့် (သို့မဟုတ်) ရိုးရိုးနို့မှုန့် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုအစားထိုးသည့် မည်သည့်အစားအစာကိုမျှ မပေးဝေသင့်ပါ။ အကြောင်းမှာ ယင်းတို့မှာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အာနိသင်ထိရောက်မှုကို လျော့နည်းစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ပို၍ရှင်းလင်းစွာ သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ယူနိုက်တက်ကိုဆက်သွယ် ၍ညွှန်ကြားချက်တောင်းခံနိုင်ပါသည်။
- ၁၀။ မည်သည့်စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေရေးတွင်မဆို အဆီဓါတ်၊ သကြားနှင့်ဆားပါဝင်မှုမြင့်မားသော အစားအစာ နှင့် သွားရည်စာများကို ထည့်သွင်းရန်မသင့်လျော်ပါ။

**စံနမူနာ ရိက္ခာထုပ်များ**

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ ညွှန်ကြားချက်အရ နေ့စဉ်ပျမ်းမျှ ကယ်လိုရီ ၂၁၀၀ ဝန်းကျင်စားသုံးရမည် ဆိုသည့်အချက်နှင့် ကိုက်ညီရပါမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းတွင် အသားဓါတ်မှာ ၁၀% မှ ၁၂% နှင့် အဆီဓါတ်မှာ ၁၇% တို့ ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကာလဒေသအလိုက်လိုအပ်ချက်များကိုလည်း သတိမူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းချင်းစီအတွက် တလစာရိက္ခာလိုအပ်ချက်ကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်နိုင်ရေးအတွက် အမယ်စုံရိက္ခာထုပ် ၂ မျိုးကို နမူနာပေး ထားပါသည်။ ဤစာအုပ်၏ အပိုင်း(၁) ဖြစ်သော Adapted Nutrition Programming guideline နောက်ဆက်တွဲ-၇ ကိုကြည့်ရှုပါ ရန်နှင့်ထိုစာအုပ်တွင် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော အာဟာရအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေခြင်း၊ ရိက္ခာထုပ်ပိုးမှုပြုလုပ် ခြင်းများအတွက် အကြံပြုထောက်ခံချက်များပါဝင်ပြီး အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်များလည်းပါဝင်ပါသည်။

**နမူနာ (၁) မိသားစုဝင်တစ်ဦးအတွက် အများလိုအာဟာရဓါတ်များပါဝင်သော တစ်လစာရိက္ခာပမာဏနှင့် ကုန်ကျစားရိတ်**

ပစ္စည်းအမည်	လူတစ်ဦးတစ်နေ့တာ လိုအပ်သည့်အစာ (ဂရမ်/မီလီလီတာ)	လူတစ်ဦးတစ်လတာ လိုအပ်သည့်ရိက္ခာ (ကီလိုဂရမ်/လီတာ)	တစ်ဦးအတွက်တစ်လကုန်ကျစရိတ်	
			အမေရိကန် ဒေါ်လာ	မြန်မာ ကျပ်ငွေ
၂၅ မှတ်ကျိုးကြေသည့် ဆန်	၃၀၀	၉	၃.၈၇	၅,၄၉၂.၆
ဂျုံမှုန့်ဖြူ	၈၀	၂.၄	၁.၄၈	၂,၁၀၅.၀၄
ဥအမျိုးမျိုး	၆၀	၁.၈	၃.၁၅	၄,၅၀၀.၀၀
ပဲမျိုးစုံ	၆၀	၁.၈	၅.၄၄	၇,၇၁၅.၈၆
မြေပဲဆီ (အလတ်တန်း)	၃၀	၀.၉	၁.၇၆	၂,၅၀၀.၀၀
ဟင်းသီးဟင်းရွက် (မုံ လာဥနှီ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဖရုံသီး၊ ခရမ်းသီး)	၂၀၀	၆	၆.၃၄	၉,၀၀၀.၀၀
သစ်သီးဝလံ (ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ သော်ဘာသီး၊ ဖရုံသီး)	၁၀၀	၃	၂.၂၉	၃,၂၅၁.၇၄
<b>စုစုပေါင်း</b>			<b>၂၄-၃၅</b>	<b>၃၄,၅၆၅.၆၀</b>

နမူနာ (၂) မိသားစုဝင်တဦးအတွက် အခြေခံအများလိုအာဟာရဓါတ်များပါဝင်သော ရိက္ခာပမာဏနှင့် ကုန်ကျစားရိတ်

ပစ္စည်းအမည်	လူတစ်ဦးတစ်နေ့တာ လိုအပ်သည့်အစာ (ဂရမ်/မီလီလီတာ)	လူတစ်ဦးတစ်လတာ လိုအပ်သည့်ရိက္ခာ (ကီလိုဂရမ်/လီတာ)	တစ်ဦးအတွက်တစ်လကုန်ကျစရိတ်	
			အမေရိကန် ဒေါ်လာ	မြန်မာ ကျပ်ငွေ
၂၅ မှတ်ကျိုးကြေသည့် အားဖြည့်ဆန်	၃၀၀	၉	၁၁.၂၆	၁၅,၉၇၅.၀၀
ဂျုံ/ဆန်- အမှုန့်/ခေါက်ဆွဲ	၈၀	၂.၄	၁.၄၈	၂,၁၀၅.၀၄
အသားစိမ်း(အမဲ၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ငါးခြောက်)	၆၀/၂၅**	၁.၈/၀.၇၅**	၅.၄၄/၄.၈၅**	၇,၇၁၅.၈၆/၆,၈၈၉.၁၆**
ပဲမျိုးစုံ (ပဲရာဇာ၊ ပဲပုပ်၊ ကုလားပဲ)	၆၀	၁.၈	၅.၄၄	၇,၇၁၅.၈၆
မြေပဲဆီ (ပထမတန်းစား)	၃၀	၀.၉	၂.၆၄	၃,၇၅၀.၀၀
ဟင်းသီးဟင်းရွက် (မုံလာဥနီ၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဖရုံသီး၊ ခရမ်းသီး)	၂၀၀	၆	၆.၃၄	၉,၀၀၀.၀၀
သစ်သီးဝလံ (ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ဖရုံသီး)	၁၀၀	၃	၂.၂၉	၃,၂၅၁.၇၄
နို့စိမ်း	၁၀၀	၃	၂.၆၃	၃,၇၂၇.၉၈
စုစုပေါင်း			၃၆.၀၃	၅၁,၁၃၆.၄၄



စီမံကိန်းများအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ခြင်းနှင့် အစီအစဉ်များရေးဆွဲခြင်းအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုအပ်သည်မှာ

- » စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေမှုတွင် အားဖြည့်ဆန်ကို တစ်တံတဒေသထည့်သွင်းအသုံးပြုရန်
- » အဆိုပါဖြန့်ဝေမှုတွင် ကပ်ရောဂါနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာသတင်း အချက်အလက်များကိုပါ ထည့်သွင်းပါဝင်စေရန်
- » မွေးကင်းစနှင့် ကလေးသူငယ်များအား အာဟာရတိုက်ကျွေးရမည့်အကြောင်းကို ဆက်သွယ် အသိပေးသည့် ချဉ်းကပ်လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် မဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းဖော်ပြရန်၊ လိုအပ်သည့်အတိုင်း ကုလသမဂ္ဂကလေး များဆိုင်ရာရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏ လမ်းညွှန်ချက်ကိုရယူရန်
- » စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေပေးသည့်နေရာစုရပ်များသို့ မလာမရောက်နိုင်သောအသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် ကိုယ်လက်မသန်မစွမ်းများကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အခြားသောအစီအစဉ်များထားရှိရန်
- » အားနွဲ့ပြီးချို့တဲ့သောသူများနှင့် ပစ်ပယ်ခြင်းခံထားရသူများ၏လက်ဝယ်သို့ စားနပ်ရိက္ခာနှင့်အသုံး အဆောင်များ အမှန်အကန်ရောက်ရှိရေးအတွက် သေချာစွာအစီအစဉ်ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရန်
- » ဖြန့်ဝေသည့်နေရာတွင် လူစုလူဝေးများဖြစ်စေမှုကိုရှောင်ရှားပါ။ လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး ဌာနတို့၏ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီတန်းစီနိုင်ရေးအတွက်စိတ်ချရသောအကွာအဝေးများခြားထား ပေးရန်
- » စားနပ်ရိက္ခာများဖြန့်ဝေမှုတွင် ဒေသတွင်းရှိကုန်သည်များနှင့်ပစ္စည်းပေးသွင်းသူများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ ရွေးချယ်အသုံးပြုရန်

၃.၃။ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းအစီအစဉ်

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း အိမ်ပြင်မထွက်ရန်ကန့်သတ်ချက်များကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါကူးစက်ခံရမှုကြောင့်သီးသန့်ခွဲနေရခြင်း (သို့မဟုတ်)ဖျားနာနေသောမိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးအားပြုစုနေရခြင်း တို့ကြောင့်လည်းကောင်း ဝင်ငွေမရှိတော့သည့်အနေအထား များရှိနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအစီအစဉ်သည် စီးပွားရေးအချို့တဲ့သော အိမ်ထောင်စုများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအားဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာဝယ်ယူနိုင်ခြင်း၊ သက်မွေးမှုလုပ်ငန်းများပြန်လည် စတင်နိုင်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် အခြားသော အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ပိုမို၍ လက်လှမ်းမီလာနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကိုရရှိလာစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ချွင်းချက်အားဖြင့် သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းအတွက် ငွေကြေး ထောက်ပံ့ပေးခြင်းသည် တဖက်တွင် အရေးပေါ်ငွေကြေးအကူအညီ ရရှိစေသည့် အပြင်၊ အခြားတဖက်တွင် လည်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာမှုနှင့် ဗဟုသုတများကို ရရှိစေပါသည်။ ယင်းတို့အပြင် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းအစီအစဉ်သည် ထိခိုက်ခံစားရသည့် ပြည်သူများ၏ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို ပိုမိုမြှင့်တင်ပေးပါသည်။

ငွေကြေးအားဖြင့်ထောက်ပံ့ပေးသည့် အစီအစဉ်အမျိုးအစားများမှာ

- » ထိရှလွယ်သောခံနိုင်ရည်နည်းပါးသည့်အုပ်စုများအတွက်(ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ တီဘီအဆုတ်နာနှင့် ခုခံမှုစွမ်းအားကျဆင်းသည့် (HIV) နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးသည့်ကလေးသူငယ်များရှိသည့်အိမ်ထောင်စုများ)မည်သည့်အခြေအနေအသတ်မှတ်ချက်များမပါရှိသည့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းများ
- » အရေးပေါ်ငွေကြေးလိုအပ်နေသူများအား အခြေအနေအသတ်မှတ်ချက်များပါရှိသည့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ ပေးမှုများ (ဥပမာ၊ အလုပ်လက်မဲ့အိမ်ထောင်စုများကို ငွေသားပေး၍အလုပ်လုပ်စေခြင်း၊ ကလေး သူငယ်များအတွက် ကျောင်းစရိတ် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း)
- » သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းအတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်း (သက်မွေးဝမ်းကြောင်းနည်းပညာသင်တန်း၊ စိုက်ပျိုးရေး သင်တန်း၊ စသည်ဖြင့်)

ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသည့်အစီအစဉ်များတွင် အာဟာရဆိုင်ရာအကျိုးရလဒ်များရရှိရေးသည် အာဟာရ ရေကောင်းရေးသန့်ရှို ခြင်းနှင့်တက်ရောက်သန့်ရှင်းရေးစသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအလေ့အထများ ပြောင်းလဲရေးအတွက် သင့်လျော်သောလူမှုရေး ဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များပြောင်းလဲစေရေးလုပ်ဆောင်ချက်များ ပူးတွဲပါရှိစေခြင်းသည် ထိရောက်မှုရှိကြောင်း အထောက်အထား များရှိပါသည်။ အဆိုပါလူမှုရေးဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များပြောင်းလဲစေရေး ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်မှုသည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန နှင့် အာဟာရကဏ္ဍက ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရမည့် သတ်မှတ်ထားချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဈေးကွက်များ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၊ ငွေပေးချေမှုဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ပျက်စီးခြင်းကြောင့် လက်ရှိ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုလုပ်ငန်းစဉ်များမှာလည်း ဆက်လက်လည်ပတ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုကဲ့သို့သောအခါများတွင် ပိုမို၍သင့် တော်သောလုပ်ငန်းစဉ်များသို့ ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ရွေးချယ်စရာများ ရှိမရှိ ကိုလေ့လာဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အောက်ပါအချက်များသည် လက်ရှိငွေကြေးထောက်ပံ့မှုလုပ်ငန်းစဉ်များအလုပ်မဖြစ်တော့ပြီဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ရမည်ဖြစ် ပါသည်။

- » ဘဏ်များ၊ ရွှေ့လျားကိုယ်စားလှယ်လုပ်ငန်းများ၊ ငွေကြေးကိုယ်စားလှယ်များ၊ ဆိုင်များနှင့် အလိုအလျောက်ငွေထုတ်ယူ နိုင်သည့်စက်များ အများစုပိတ်သိမ်းလာခြင်း
- » ငွေပြန်လည်ဖော်မှုကွန်ယက်လုပ်ငန်းများ လုံးဝမရှိတော့ခြင်းနှင့် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်မှာကြာရှည်လာခြင်း သို့မဟုတ် ထို ကဲ့သို့ဖြစ်မည်ကို အကြံအသိပေးသည့် အရိပ်လက္ခဏာများတွေ့မြင်လာခြင်း
- » ငွေကြေးတန်းတိုးများနှင့် ငွေလဲလှယ်နှုန်းနှုန်းထားများ ရုတ်ခြည်းပြောင်းလဲခြင်းများနှင့် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေခြင်း များ
- » ဒေသတွင်းဈေးကွက်များလုံးဝပျောက်သွားခြင်း (ဥပမာ၊ လက်လီရောင်းသူများက ၎င်းတို့၏အခြေခံကုန် ပစ္စည်းများကို ထပ်မံဖြည့်တင်းနိုင်မှုမရှိတော့ခြင်း) သို့မဟုတ် လမ်းပန်းပိတ်လိုက်ခြင်း/သယ်ယူပို့ဆောင် ရေးလုပ်ငန်းများကို ကန့်သတ် လိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကပ်ရောဂါကျရောက်မှုကို ခံစားနေရသော ပြည်သူအများက ဈေးကွက်ကိုလက်လှမ်းမမီနိုင်တော့ ခြင်း (စားသုံးကုန်များဖြည့်တင်းထားသည့်တိုင်)

**၃.၃.၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် (၂)နှစ် အောက်ကလေးသူငယ်များအား ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအစီအစဉ်**

လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသည် လက်ရှိတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် (၂)နှစ် အောက်ကလေးသူငယ်များအား ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းကို ပြည်နယ်(၅) ခု (ချင်း၊ ရခိုင်၊ ကရင်၊ ကယား)နှင့် နာဂကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရဒေသတို့ တွင်ပြုလုပ်လျက်ရှိပြီး၊ ၂၀၂၀ခုနှစ်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်နှင့် ဧရာဝတီတိုင်း ဒေသ ကြီးတို့သို့ တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ၁-လတစ်ခါ (သို့မဟုတ်) ၃-လတစ်ခါ ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တွင် လူမှုရေးနှင့် အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးအတွက် ပညာပေးခြင်းကိုပါတွဲဖက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ၊ ယင်းသည်အဓိကအားဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စံချိန်မီအာဟာရစီမံချက်၏တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အခြေခံကျန်းမာရေးပညာရှင် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက ၂နှစ်အောက်ကလေးသူများ ကိုဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်းလှုပ်ရှားမှုများကိုလုပ်ဆောင်ကြ ပါသည်။ ကနဦးရရှိသည့်အထောက်အထားများအရ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းကို ထိရောက်သောအမှုအကျင့်များပြောင်းလဲရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အာဟာရဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရေးလုပ်ငန်းများတို့နှင့်ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကနဦး ရက်ပေါင်း၁၀၀၀အတွင်း အာဟာရဆိုင်ရာအလေ့အထကောင်းများကျင့်သုံးခြင်းတွင် ပိုမိုတိုးတက်လာစေရေးနှင့် ပုညက်မှု လျော့ချရေးတို့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ကြောင်း သိရှိရပါသည်။

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါအပေါ် လက်ငင်းတုံ့ပြန်မှုအနေဖြင့် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသည် ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအစီအစဉ် တွင် မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီးများနှင့် ၂နှစ်အောက်ကလေးသူများအားလုံးအတွက် ပံ့ပိုးနေကျလစဉ် ထောက်ပံ့ကြေး ၁၅၀၀၀ ကျပ်အပေါ်တွင် နောက်ထပ် ကျပ်ငွေ ၃၀၀၀၀ အပိုဆောင်းပေးထားပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ၂နှစ်အောက်ကလေးသူများအား ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအစီအစဉ်သည် အစိုးရကဦး ဆောင်နေသောအစီအစဉ်တခုဖြစ်ပြီး ၎င်းမှာ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန နှင့် တိုင်းရင်းမျိုးနွယ်စုအလိုက်ဖွဲ့စည်းထားသောဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်သူများ အကြား အချင်းအချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

၄။ Innovations for poverty action (IPA). (2017). LEGACY Project: Randomized Control Trial-Midline Report. Retrieved from [https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13924/pdf/ipa\\_midline\\_report\\_legacy.pdf](https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13924/pdf/ipa_midline_report_legacy.pdf)

၅။ Innovations for poverty action (IPA). (2017). LEGACY Project: Randomized Control Trial-Midline Report. Retrieved from [https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13924/pdf/ipa\\_midline\\_report\\_legacy.pdf](https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13924/pdf/ipa_midline_report_legacy.pdf)

၆။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ရန်ပုံငွေ မှ ပံ့ပိုးမှု

အပေါ်မူတည်နေပါသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဖူလုံရေးအဖွဲ့၊ ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့နှင့် ကမ္ဘာ့ဘဏ်တို့မှာ ဤအစီအစဉ် နိုင်ငံတစ်ဝန်းတွင်စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အဓိကရန်ပုံငွေပံ့ပိုးသည့်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ပြီး များလှစွာသော မိတ်ဖက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအဖွဲ့အစည်းများသည် ရပ်ရွာအဆင့်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရေးလုပ်ငန်းများကို ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

**ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ဂုဏ်ထူးဆောင်ကလေးသူများအား ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအစီအစဉ် လူမှုရေးရာအမှုအကျင့် ပြောင်းလဲရေးအတွက် ပညာပေးခြင်း**

ကမ္ဘာတဝှမ်းနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှရရှိသောအထောက်အထားအရ မွေးပြီးစ ပထမရက်၁၀၀၀ အတွင်းကြီးမားသော အာဟာရဆိုင်ရာ ရလဒ်ရရှိရေးအတွက်ဆိုလျှင် ငွေကြေးထောက်ပံ့ရေးနှင့်အတူ လူမှုရေးရာအမှုအကျင့် ပြောင်းလဲရေးနည်းဗျူဟာကိုထည့်သွင်းရန် လိုအပ်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုအလိုက် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍ လိုအပ်နေသော ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ရေးကြိုးပမ်းလျက်ရှိနေပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ဂုဏ်ထူးဆောင်ကလေးသူငယ်များအား ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းအစီအစဉ်၏ ဦးတည်ချက်များ၊ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကလုပ်ဆောင်နေသော ဂုဏ်ထူးဆောင်ကလေးသူငယ်များအား အစာကျွေးခြင်းအစီအစဉ်နှင့် ထပ်တူကျလျက်ရှိပါသည်။ ထိုအစီအစဉ်တွင် ဂုဏ်ထူးဆောင်ကလေးသူငယ်များအား အစာကျွေးခြင်းနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အကြံပေးခြင်းအတွက် စွမ်းဆောင်ရည်ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် စီမံချက်များရေးဆွဲရေးအတွက် ကိုးကားအသုံးပြုနိုင်သောအချက်အလက်များအသင့်ပြုစုပြီးသားရှိနေပါသည်။

လူမှုရေးရာအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ဆောင်ချက်များတွင်ပါဝင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်ဆက်ဆံရေး၊ ရပ်ရွာကပါဝင်လာအောင်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး၊ အများစုနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသော ဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများစသည်တို့သည် ကလေးသူငယ်များကိုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ မိခင်များ၊ ဖခင်များ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ရပ်ရွာအပေါ်ဩဇာတိက္ကမကြီးမားသူများအထိ ပေါက်ရောက်ရေးအတွက် အာဟာရရေးရာနှင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးသတင်း အချက်အလက်များ ဖြန့်ချိရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုဗစ်နှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဖြန့်ချိမည့် နေရာများ	Key Influencers: ဟောပြော ပို့ချမည့်သူ	အဓိကပေးမည့် သတင်းအချက်အလက်များ
<ul style="list-style-type: none"> <li>» ထောက်ပံ့ငွေပေးဝေမည့် အခမ်းအနားများ</li> <li>» အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူ (အသစ်) မှတ်ပုံတင်သည့်နေရာ</li> <li>» ဈေးများ</li> <li>» လူမှုရေးရာအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေး (သို့) ရပ်ရွာတွင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးသောနေရာများ</li> <li>» လူမှုဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» အထွေထွေအုပ်ချုပ်ဦးစီးဌာနမှ ဝန်ထမ်း</li> <li>» အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း</li> <li>» စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ</li> <li>» လူမှုကာကွယ်ရေးကော်မတီများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» MOHS 10 key messages ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ကိုဗစ်ဆိုင်ရာ အဓိက အသိပေးချက်(၁၀)ချက် (<a href="https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov">https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov</a>)</li> <li>» ကိုဗစ်ကာလနှင့်ကိုက်ညီသော ဂုဏ်ထူးဆောင်ကလေးသူငယ်အစာ ကျွေးမွေးခြင်းသတင်းအချက်အလက် ( အာဟာရလမ်းညွှန် အပိုင်း ၁)</li> <li>» ထောက်ပံ့ငွေများကို အကျိုးရှိစွာ အသုံးချရေး လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန လက်ကမ်းစာစောင် - လိုအပ်သော စားနပ်ရိက္ခာမျိုးစုံဝယ်ယူခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းများ၊ လက်ဆေးဆပ်ပြာများဝယ်ယူခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်စသည်တို့တွင်သာအသုံးပြုရန်</li> </ul>

စီမံကိန်းနှင့်စီမံချက်များအတွက် အကြံပြုထောက်ခံချက်များမှာ

- » လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနကပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ကိုဗစ်ရောဂါကာကွယ်ရေးအရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များအတိုင်း ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းလုပ်ငန်းများကိုလုပ်ဆောင်ရန်
- » ကိုဗစ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည့် မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများသုံးကာ လူထုကသိရှိလိုက်နာရေးဆောင်ရွက်ရန်
- » ကန့်သတ်ချက်များရှိနေချိန်တွင် လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်အသစ်များနှင့် ထောက်ပံ့ငွေရရှိနိုင်သည့် သတ်မှတ်ချက်များ ကို အများပြည်သူသိရှိရန်တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရန်
- » အသွားအလာကန့်သတ်မှုများပြဋ္ဌာန်းထားချိန်တွင် လူသူပေါက်ရောက်ရန် ခက်ခဲသော ရပ်ရွာများ၏ တုံ့ပြန်ချက်များကို သိရှိရန် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၏ ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်ချက်များအတိုင်းလိုက်ပါ ဆောင်ရွက်ရန်
- » ထောက်ပံ့ငွေကြေးဖြန့်ဝေပေးပြီးနောက်ပိုင်း ထောက်ပံ့ပေးခဲ့သော ငွေပမာဏသည် လက်ရှိပေါက်နေ သော ကုန်ဈေးနှုန်းများနှင့်လိုက်လျောညီထွေမှုရှိမရှိသိရှိရေးအတွက် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရန်
- » အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ၂နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များ၏ ကိုယ်ခံစွမ်းအား မြင့်မားရေးတွင် မျှတသောအစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများနှင့်ပြင်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် လူမှုရေးရာအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန်
- » လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းသားဒေသအလိုက်ရှိနေသောအဖွဲ့အစည်းများကြား ရပ်ရွာအဆင့် တူညီသောလုပ်ငန်းများတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို အားပေးကူညီရန်
- » အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော အာဟာရဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ အကောင်းဆုံးပုံနှိပ်ရောက်ရှိရန် အတွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးလုပ်ငန်းစဉ်သည် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများ ကလေးသူငယ်များကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသောသူများနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများအား ဦးတည်ချက်ထားဆောင်ရွက်ရန်
- » ကျား၊မ ခွဲခြားမှုဆိုင်ရာအတားအဆီးများကိုလျှော့ချပေးခြင်းကို ကျား၊မ ဆိုင်ရာဦးတည်လုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် နှင့် လက်တလောပြုလုပ်ထားသောသုတေသနအထောက်အထားများအပေါ် အခြေခံခြင်းအားဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်
- » ဖြစ်နိုင်လျှင် လူချင်းထိတွေ့မှုကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းစေရန်နှင့် ဝန်ထမ်းလိုအပ်ချက်ပြဿနာ လျှော့ချရန်တို့အတွက် အီလက်ထရောနစ်နည်းလမ်းအားဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ချေရှိမရှိကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ချေရှိက အားပေးသမှုပြုရန်
- » လက်ရှိစီမံချက်တွင် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူ(အသစ်) များ အလျင်အမြန်မှတ်ပုံတင်ခြင်းလုပ်နိုင်ရန်နှင့် ထောက်ပံ့ငွေများ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေနိုင်ရန်အတွက် သေချာမှုရှိစေရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ရန်

၃.၃.၂။ လူမှုရေး ပင်စင်များ

မှတ်တမ်းများအရ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်းထိခိုက်လွယ်သောများမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများဖြစ်ကြပါသည်။

ကမ္ဘာအနှံ့ ကိုဗစ်ဖြစ်စဉ်တွင် သေဆုံးသူအများစုမှာအသက်ကြီးသူများဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့မှာသေဆုံးသူ၏ ၈၀%ထက် ပင်များ နိုင်ပါသည်။ လူမှု ဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လူမှုဝန်ထမ်းဌာနမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့် သူများ၏ လူမှုဘဝဖူလုံရေးအတွက် အဓိကထားဆောင်ရွက်ရသည့် ဦးဆောင်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ကိုဗစ်ကပ် ရောဂါအတွင်း အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် လူမှုကာကွယ်ရေးတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များကိုလည်း ဦးဆောင်လုပ်ကိုင် လျက်ရှိပါသည်။ လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၏ ကိုဗစ်ရောဂါတုံ့ပြန်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်သည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ကပ်ရောဂါ အပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်အား ပြီးပြည့်စုံအောင်ဖြည့်စွက်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်သည့်အပြင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ပြဋ္ဌာန်းချက် များနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ (အသက်၅၅နှစ်နှင့်အထက်) နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အမျိုးသားအဆင့် ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များ ပြုစုထားရာ စုစုပေါင်း လူဦးရေ ၂၀၀,၁၁၅ (သုံးပုံနှစ်ပုံမှာအမျိုးသမီးများ)မှာ လူမှုရေးပင်စင်ယူ ထားသူများအဖြစ်မှတ်ပုံတင်ထားပါသည်။ ဤ အချက်အလက်များသည် ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း အခက်အခဲတွေ့နေရသည့် သူများထံ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ရရှိရန်နှင့် စီးပွားရေးကျဆင်းခြင်းအကျိုးဆက်မှ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လုပ်ဆောင်ရန် တို့အတွက် အလွန်တရားအဖိုးတန်လှပါသည်။ ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် အပိုထပ်ဆောင်းငွေဖြန့်ဝေ ပေးခြင်း လည်း ပါဝင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုအနေနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာနသည် လူမှုရေးပင်စင်ပေါ်အပိုဆောင်းငွေ (၃၀,၀၀၀) ကျပ်ကိုထောက်ပံ့ပေးလျက်ရှိပါသည်။

အထောက်အထားအရ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊ ဆီးချိုရောဂါများကဲ့သို့သော ရောဂါအခံရှိသူများသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကြောင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကူးစက်ခံရရန်ပိုမိုလွယ်ကူကြောင်းသိရှိရပါသည်။

ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအတွက်ချမှတ်ထားချသောနည်းဗျူဟာများကြောင့်အောက်ပါ အကျိုးဆက်များဖြစ်ပွား၍ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ

- » ကိုဗစ် မဟုတ်သောရောဂါများအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်များမရှိတော့ခြင်း
- » ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များသည် အင်တာနက်စာမျက်နှာများ (သို့မဟုတ်) မိုဘိုင်းလ် ဖုန်းများဖြင့်သာ လက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်း
- » ဒေသတွင်း ဈေးကွက်များနှင့် စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများတို့ဆိုင်သွားခြင်းကြောင့် အစားအစာ ပြတ်လပ်ခြင်းနှင့် ဝင်ငွေမရှိတော့ခြင်း
- » စားသောက်ကုန်များဈေးတက်ခြင်း
- » လူမှုရေးအရစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ထောက်ပံ့ရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများလျော့နည်းသွားခြင်း
- » အခြားသူများအပေါ်မီခိုရခြင်း
- » ကိုဗစ်ရောဂါရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြသော အိမ်ထောင်စုဝင်များမှတစ်ဆင့် နာတာရှည်ရောဂါအခံရှိသော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် အခြားသောမိသားစုဝင်များအား ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနေပါ သည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာအထူးလမ်းညွှန်ချက်မှာ

- » သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တနေ့ ၅မျိုးစားသုံးရန်
- » ကစီဓါတ်ပါသော ဆန်၊ အာလူးနှင့် ပြောင်းတို့သည် လူတစ်ဦးစားမည့်အစားအစာအားလုံး၏ ၃ပုံတစ်ပုံသာရှိစေရန်
- » တိရိစ္ဆာန်မှရသော အသားဓါတ်အတွက် အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုးနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများစားရန်နှင့် ကောင်းမွန်သော အသားဓါတ်များပါဝင်သည့် ပဲမျိုးစုံနှင့် အစေ့အဆံများစားသုံးရန်
- » ရေနံနှင့် အခြားသောအရည်များကိုလည်း သုံးဆောင်ရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်
- » ဆား၊ သကြားနှင့်အဆီစားသုံးမှုများကန့်သတ်ရန်
- » အစားအစာအများကြီးကို တနေ့လျှင် တကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်စားသုံးခြင်းထက် အဆီမပါသော အစားအစာကို အနည်းငယ်မျှ ၅ကြိမ် (သို့) ၆ကြိမ် ခွဲစားရန်
- » ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအနေနှင့် အဆီ၊ သကြားနှင့် ဆားများလျော့ထားသောအစားအစာများစားသုံးရန်၊ ယင်းတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ကစီဓါတ်ပါသောအစားအစာများပါဝင်စေရန်
- » နှလုံးရောဂါသည်များအတွက် အဆီနှင့်ဆားလျော့စားရန်နှင့် အမျှင်ဓါတ်များပါဝင်သောအစားအစာများစားသုံးရန်
- » သွေးတိုးရောဂါသည်များအတွက် ဆားကိုလျော့စားရန်

စီမံချက်နှင့်စီမံကိန်းများအတွက် အကြံပြုထောက်ခံချက်များမှာ

- » လူမှုရေးပင်စင်အကျိုးဝင်သောအသက်ကန့်သတ်ချက်ကိုလျော့ချခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ခံစားလွယ်မှု အမြင့်ဆုံးသောသူများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိရန်
- » လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန၏ ကိုဗစ်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာကာ ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းကိုပံ့ပိုးကူညီရန်
- » ကိုဗစ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည့် မကြာခဏလက်ဆေးခြင်း၊ ခပ်ခွာခွာနေခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်းတို့ကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများသုံးကာ လူထုကသိရှိလိုက်နာရေးဆောင်ရွက်ရန်

- » လူမှုရေးရာအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးနည်းလမ်းများကို အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများတွင်သာမက စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများကို အန္တရာယ်ကျရောက်စေသောရပ်ရွာအနံ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နီးတည်ချက်ထားရန်၊ အလားတူပင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် အန္တရာယ်လျှော့ချရေးနည်းလမ်းများကို ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန်
- » ဝေခြမ်းရေးကာလအလွန်တွင် ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ရန်၊ ထောက်ပံ့ပေးသောငွေကြေးပမာဏသည် လက်ရှိ ကုန်ဈေးနှုန်းနှင့် ဆီလျော်မှုရှိရန်အတွက် ဈေးကွက်ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ရန်နှင့် လိုအပ်ပါက ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းနှင့်အတူ စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေပေးခြင်းကို ဖြည့်စွက်ပေးရန်
- » ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်မားရေးတွင် မျှတသောအစားအစာကို အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများနှင့်ပြင်ဆင်နိုင်ရေးအတွက် လူမှုရေးရာအမှုအကျင့် ပြောင်းလဲရေးချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန်
- » ဖြစ်နိုင်လျှင် လူချင်းထိတွေ့မှုကိုနည်းနိုင်သမျှနည်းစေရန်နှင့် ဝန်ထမ်းလိုအပ်ချက်ပြဿနာ လျှော့ချရန်တို့အတွက် အီလက်ထရောနစ်နည်းလမ်းအားဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ချေရှိမရှိကို ဆန်းစစ်ရန်နှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ချေရှိက အားပေးသမှုပြုရန်

**၃.၃.၃။ ကပ်ရောဂါဒဏ်ကြောင့်ထိခိုက်ခံစားရမှုအမြင့်ဆုံးသောအိမ်ထောင်စုများအတွက်ငွေကြေး ထောက်ပံ့ပေးမှုများပေးခြင်း**

ကပ်ရောဂါဒဏ်ကြောင့်ထိခိုက်ခံစားရမှုအမြင့်ဆုံးသောအိမ်ထောင်စုများအတွက်ငွေကြေး ထောက်ပံ့ပေးမှုများပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် ထပ်တူကျမည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိရောက်မှုရှိနိုင်သည့်အပြင် အာဟာရနှင့်စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေးအပေါ် ကပ်ရောဂါ၏ အဆိုးရွားဆုံးထိခိုက်မှုကိုလျှော့ချနိုင်ခြင်းကြောင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရာတွင်လည်း မြန်ဆန်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ငွေသားထောက်ပံ့ခြင်းအားဖြင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်ကိုအထောက်အကူဖြစ်သကဲ့သို့ တချိန်တည်းတွင် ဒေသတွင်းဈေးကွက်များ ပြန်လည်ရှင်သန်လာစေပြီး ဘဝများကိုကယ်ဆယ်ခြင်းနှင့် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများကိုပါ အကာအကွယ်ပေးသည့် သဘောသက်ရောက်ပါသည်။

ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်းများသည် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံစားရသောသူများ၏ စားနပ်ရိက္ခာနှင့် အာဟာရဖူလုံရေးကို အထောက်အကူပြုသော အရေးကြီးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါ သည်။

လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနမှထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုပြုနေသော ငွေကြေးပံ့ပိုးရေးစီမံချက်များတွင်

- » နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်သူများအတွက် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းစီမံချက်
- » ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီးအတွင်း အလုပ်ပေး၍ လုပ်အားခအနေဖြင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းစီမံချက် (နောက်ဆက်တွဲ-၁ တွင်ဖော်ပါ)

**စီမံချက်နှင့် စီမံကိန်းများအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုချက်များမှာ**

- » ကိုဗစ်ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေများကိုကာကွယ်တားဆီးခြင်းများလုပ်ဆောင်နေချိန်တွင် လက်ရှိ ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့်အစီအစဉ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များနှင့်ဈေးကွက်များလည်ပတ်စေခြင်း၊ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်လုံခြုံရေးများရရှိနေခြင်းတို့ကို သေချာစေရမည်။
- » ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်လျှော့ချရေးအရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များပြုလုပ်လျက်ရှိစဉ် နိုင်ငံအဝှမ်း ချမှတ်လုပ်ဆောင်နေသောအစီအစဉ်များပြတ်တောက်ခြင်းများကိုရှောင်ရှားရန်အတွက် စွမ်းရည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်
- » အာဟာရကဏ္ဍဆိုင်ရာအမြင်အားဖြင့် ထိခိုက်ခံစားနိုင်စွမ်းကိုလျင်မြန်စွာအကဲဖြတ်လေ့လာခြင်းအား ဆောင်ရွက်ရန်၊ ယင်းတွင် ကျားမလေ့လာဆန်းစစ်ချက်ကိုပါထည့်သွင်းခြင်းအားဖြင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားအနည်းဆုံးသောသူများကိုရှာဖွေထုတ်ဖော်ရန်
- » ဦးတည်အုပ်စုတွင် အာဟာရပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်သူများဖြစ်သည့် လူသူပေါက်ရောက် ရန်ခက်ခဲသောဒေသများ၊ ပြည်တွင်းရွှေ့ပြောင်းအိမ်မဲ့ခန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများမရောက်ရှိ နိုင်သော နေရာများနှင့် နိုင်ငံခြားထောက်ပံ့ငွေလွှဲပေးရန်ခက်ခဲသောနေရာများတွင်နေထိုင်သူများ ပါဝင်စေရန်
- » လုပ်အားခအနေနှင့်ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးမှုအစီအစဉ်အားဖြင့် စိုက်ပျိုးရေး၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ငါးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်လာနိုင်ခြင်းကြောင့် ဒေသတွင်းတွင် စားသုံးရေးနှင့် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားရေးအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသောအစားအစာများ ရရှိနိုင်စေရန်

- » လုပ်အားခအနေနှင့်ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးမှုအစီအစဉ်တွင် ဦးတည်ချက်ထားရာတွင် မြေယာမဲ့များ၊ လက်လုပ်လက်စားများ၊ စားနပ်ရိက္ခာထုတ်လုပ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းမပိုင်ဆိုင်သူများပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင်များရရှိရေးအလျင်အမြန်လုပ်ဆောင်ပေးရန်
- » အဆိုပါ အလုပ်အကိုင်များတွင် အာဟာရဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များ ထည့်သွင်းပေးရန်
- » ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အန္တရာယ်များကိုဆန်းစစ်ရာတွင် အကျိုးခံစားခွင့်ရမည့်သူများ၏လုံခြုံရေး၊ ငွေကြေးဖောင်းပွမှုအခြေအနေ၊ ဦးတည်အုပ်စုများအားလုံးပါဝင်သော အခြေအနေ၊ ငွေပေးဝေခြင်းကြောင့် ရပ်ရွာအတွင်းပဋိပက္ခဖြစ်နိုင်ချေ၊ ဘက်လိုက်မှုမရှိသော တတိယလူ (ဘေးလူ)ကစောင့်ကြည့်ခွင့်ရှိသောစနစ် တို့ကို ထည့်သွင်းပါဝင်စေရန်
- » ထောက်ပံ့ငွေများအဖိတ်အစင်ရှိခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားပြုခြင်းအန္တရာယ်များလျော့ချရေးအတွက် အရေးယူ ဆောင်ရွက်ချက်များ ကြိုတင်ချမှတ်ထားရန်
- » လက်ဆေးသည့်နေရာများ၊ လုံခြုံသည့်အကွာအဝေးသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် အခြားသော ကိုဗစ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့်ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်းရပ်များကို ငွေထုတ်ယူခြင်းနှင့် မှတ်ပုံတင်ခြင်းပြုလုပ်မည့်နေရာ များတွင် သေချာစွာရှိနေစေရန်
- » ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့်လုပ်ငန်းရပ်အားလုံးတွင် လူမှုရေးရာအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးသတင်းအချက် အလက်များနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနကပြဋ္ဌာန်းထားသော အဆင့်မီလမ်းညွှန်ချက်များကို ထည့်သွင်း ဖြန့်ဝေပေးရန် (<https://moths.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov>)

**အကြံပြုထောက်ခံချက်များအနှစ်ချုပ်:**

**အာဟာရဆိုင်ရာရလဒ်များရရှိရန်အတွက်လူမှုကာကွယ်ရေးကဏ္ဍ၏အဆင့်အလိုက်ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှု**

**အဆင့်အားလုံးတွင် ဘုံပါဝင်ရမည့်အချက်များမှာ**

- » လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးတွင် အာဟာရ၊ ကိုဗစ်အထူးပြု တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးနှင့် လူမှုရေးရာအမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးသတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်စေရန်
- » ထောက်ပံ့ငွေပမာဏသည် ကုန်ဈေးနှုန်းများနှင့် ဆီလျော်မှု ရှိ/မရှိ သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ကုန်ဈေးနှုန်း အတက်အကျများကို စောင့်ကြည့်နေရန်
- » ပွင့်လင်းမြင်သာခြင်းနှင့် တာဝန်ယူမှု အမှန်တကယ်ရှိရေးအတွက် လူမှုကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများအားလုံးတွင် ရပ်ရွာ၏တုံ့ပြန်ချက်သတင်းကို ရယူနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုထည့်သွင်းထားရန်

**အထူးပါဝင်ရမည့် အချက်များ**

- » ငွေကြေးလွှဲပေးသည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ပုံစံများကို ဆန်းစစ်လေ့လာခြင်းများပြုလုပ်ပြီး၊ အခြားပုံစံသစ်တခု ကိုသွားဖို့လိုလားပါက ရွေးချယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများကိုရှာဖွေထားရန်
- » ငွေကြေးထောက်ပံ့ခြင်းတစ်ခုစီသည် ထိခိုက်မှုအများဆုံးခံရသူများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ချက်ချင်းဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရေးကို သတိမူရန်
- » ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ဂုဏ်အောက်ကလေးသူငယ်များ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းသူများ အပါအဝင် အာဟာရသဘောတရားအရအထိခိုက်နိုင်ဆုံးသော သူများကို သတိမူ၍ ဦးတည်ချက်ထားရန်

**ပထမ ဖိလအတွင်း တစ်စိတ်တဒေသတားမြစ်ချက်များ**

- » ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် လူမှုဝန်ထမ်းကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနတို့၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေခြင်း လုပ်ဆောင်နေစဉ်တွင် အခြေအနေကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်နေရန်နှင့်အန္တရာယ်လျော့ပါးရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအကောင်အထည်ဖော်ရန်
- » အသွားအလာကန့်သတ်ခြင်းများကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု ခံနိုင်ရည်အနည်းဆုံးအိမ်ထောင်စုများကို အထူး သဖြင့် စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေခြင်းလုပ်ဆောင်ရန်
- » ဖြစ်နိုင်ပါက တလတကြိမ်ထက်ပိုပြီးဖြန့်ဝေပေးရန်နှင့် လက်ကျန်များရှိမရှိကို စိစစ်ရန်

- » လက်လီဖြန့်ဝေသူများအားငွေပေးချေခြင်းကိုမကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးရန် (သို့မဟုတ်) စရန်ငွေပေးခြင်း စနစ်ဖြင့် ငွေပေးချေရန်
- » ကုန်ဈေးနှုန်းနှင့် စားသောက်ကုန်ရောင်းလိုအား ဆန်းစစ်ရန်အတွက် ဈေးဆိုင်များအား အဝေးမှနေ၍ ချိတ်ဆက်မေးမြန်းရန်
- » အစိုးရနှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏နည်းဥပဒေများကို လိုက်နာရန် စာချုပ်ချုပ်ထားသော လက်လီ ရောင်းသူများအား တောင်းဆိုရန်၊ ထိုသို့အားဖြင့် ကိုယ်လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အကွာအဝေးကန့်သတ်ခြင်းများကို ဆိုင်များနှင့်ငွေထုတ်ပေးသည့်နေရာများတွင် အမှန်တကယ်ကျင့်သုံးစေရန်
- » ရပ်ရွာ၏ တုံ့ပြန်ချက်နှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူစုဆောင်းထားရန်၊ အခြားသော လုပ်ငန်းတူ အဖွဲ့အစည်းများ အစုအဖွဲ့များနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် များဖလှယ်ခြင်းတို့ ကြောင့် တဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ကြား ထိပ်တိုက်တွေ့မှုမရှိစေရန်

၁၂ လတာကာလအတွင်း တစ်စိတ်တဒေသတားမြစ်ချက်များ/ ပြန်လည်ထူထောင်တော့မည့်ကာလ

- » ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ၏ထိခိုက်မှုများကိုကောင်းမွန်စွာတုံ့ပြန်မှုပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ စီမံချက်များကိုညှိနှိုင်းချိန်ဆမှုများ လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိ သိရှိနိုင်ရန် နောက်ဆုံးရရှိထားသော သတင်းအချက်အလက်များကိုအခြေပြုပြီး ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်ရန်
- » တစ်စိတ်တဒေသတားမြစ်ချက်များဆက်လက်ရှိနေရဦးမည်ဆိုပါက ဖြန့်ဝေမှုနည်းလမ်းများနှင့် စီမံချက်များကို မည်ကဲ့သို့ သောနည်းဗျူဟာချိန်ဆချက်များပြုလုပ်ပေးရမည်ကို သတိမူရန်
- » ဈေးကွက်လက်လှမ်းမီစေရေးနည်းလမ်းဖြင့် အားဖြည့်အစားအစာများအပါအဝင် အမယ်စုံအစားအစာများ ရေရှည် လက်လှမ်းမီစေရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးရန်
- » ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုစီမံချက်များတွင် ချိန်ဆပြုပြင်မှုများလိုအပ်နေပြီဆိုပါက ပြန်လည်ဆန်းစစ်မှုများကို အောက်ပါ သတ်မှတ်ချက်များအရပြုလုပ်ပါရန်

- ယခင်က ဦးတည်ချက်ထားခြင်းမရှိသည့်အစုအဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) ဦးတည်ချက်ထားသည့်အစုအဖွဲ့တို့တွင် ပါဝင်ပြီးသော ယောက်ျားကလေး၊ မိန်းကလေး၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါက မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်ခဲ့ပါသနည်း။ ယင်းတို့၏လိုအပ်ချက်ကိုပြည့်မီရန် ထိုသူများ၏ ဖြည့်ဆည်းနိုင်မှုစွမ်းကို မည်သို့ ထိခိုက်ခဲ့ပါသနည်း။
- အိမ်ထောင်စုများသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များဖြစ်သော အစားအစာ၊ သန့်ရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အမိုးအကာ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စသဖြင့်တို့အတွက် ၎င်းတို့တွင်ရှိသောအရင်းအမြစ်များကို မည်ကဲ့သို့ ဦးစားပေးကာ အသုံးချနေပါသနည်း။ လက်ရှိ အစားအစာမဟုတ်သောလိုအပ်ချက်များကို သတိမထားမိပါက စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး ဦးတည်ချက်များပြည့်မီမှုမှာ အားနည်းသွားနိုင်ပါသလား။
- အစိုးရများကလည်း အဆိုပါလိုအပ်ချက်များအပေါ် မည်သို့တုံ့ပြန်နေပါသနည်း။ ငွေကြေးထောက်ပံ့ ပေးခြင်း နည်းလမ်းကို ပိုမိုတိုးချဲ့လုပ်ကိုင်နေပါသလား (သို့မဟုတ်) ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ် ရှိနေပါသလား။ မိတ်ဖွဲ့အဖွဲ့များသည်လည်း သူတို့လုပ်ဆောင်နေသည့် အဝန်းအဝိုင်းနှင့် ပမာဏတို့ကို ပြောင်းလဲမည့်အစား အစိုးရကို အထောက်အကူများပေးနေပါသလား။
- အသက်အရွယ်၊ ကျား၊မ အလိုက်မတူညီသောအုပ်စု များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဦးတည်ချက်ထား ပြုပြင်ချိန်ဆခြင်းများ လက်ငင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နေပါသလား။ လက်ငင်းလုပ်မည်ဆိုပါက ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသလော (သို့မဟုတ်) ခေတ္တဆိုင်းထားပြီး မှလုပ်ရမည်လော။
- အသစ်သော ဦးတည်ချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များ၊ အိမ်ထောင်စုများလုပ်ကိုင်နိုင်မှုစွမ်းအားများနှင့် ကိုက်ညီသော လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ထောက်ပံ့ပေးသည့် ငွေကြေးတန်ဖိုးပမာဏကို ပြန်လည်သုံးသပ် ရန် လိုအပ်နေပြီလော။

(အသေးစိတ်ကို “WFP, COVID-19: PD Immediate Guidance, Cash-based transfers/Essential needs approach, 2020” တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။)



### ရည်ညွှန်းစာတမ်းများ

- » WFP, CBT Programme Adjustment Guidance in Response to COVID-19, 2020
- » WFP, Building the Blocks for Nutrition-Sensitive Social Protection Systems in Asia, 2017
- » <https://socialprotection.org/discover/publications/building-blocks-nutrition-sensitive-social-protection-systems-asia>
- » WFP, COVID-19: PD Immediate Guidance, Cash-based transfers/Essential needs approach, 2020
- » WFP India, Recommended actions for food distribution in the context of COVID-19, 2020
- » Nutrition in Emergencies, Recommendations for Food Distribution and Food basket, 2020
- » Help Age International
- » CVA in COVID-19 contexts: guidance from the CaLP network, 2020

# နောက်ဆက်တွဲ-၄

အာဟာရနှင့်ဆက်နွှယ်သော ရေကောင်း  
ရေသန့်ရရှိခြင်း နှင့်တကိုယ်ရည်  
သန့်ရှင်းခြင်း



၄.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံဖော်ပြချက်

၄.၂။ အာဟာရစီမံကိန်းတွင် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိခြင်းနှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းကိုပါ ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ရန် အတွက် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ

၄.၃။ ရေအရည်အသွေးနှင့်ပမာဏ

၄.၄။ အကိုးအကား

# နောက်ဆက်တွဲ-၄။ အာဟာရနှင့်ဆက်နွယ်သော ရေကောင်းရေးသန့်ရှင်းခြင်း နှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်း

## ၄.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံဖော်ပြချက်



ပုံ ၄.၁- Integrating WASH into infant and child nutrition programmes, USAID, ၂၀၁၄

ရေကောင်းရေးသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်ကင်းသောသောက်ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထကောင်းများ(လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် အဓိကလက်ဆေးရမည့်အချိန်များတွင်ဆေး ကြောခြင်း၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များကိုစားသုံးခြင်းနှင့် နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း) တို့ကိုလက်လှမ်းမီနိုင်ရေးနှင့် လက်တွေ့အသုံးချရေးအတွက် ရည်စူးသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို ခေါ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ရေကောင်းရေးသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်တကိုယ် ရည်သန့်ရှင်းမှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်းနှင့် အသုံးမပြုနိုင်ခြင်းတို့သည် ကလေးသူငယ်များ၏ အာဟာရဆိုင်ရာပြည့်ဝမှုကို နည်းလမ်းအဖုံဖုံဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သက်သေအထောက်အထားများအရ အနည်းဆုံးနည်းလမ်း (၃)သွယ်ဖြင့် ထိခိုက်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းများ၊ အူတွင်းကပ်ပါး ကောင်များဖြစ်သော သံကောင်တုတ်ကောင်ရောဂါ နှင့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော နာတာရှည်အူရောင်ရောဂါများဖြစ်ပါသည်။

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာအလေ့အထကောင်းများကိုမြှင့်တင်ခြင်း၊ ရေကောင်းရေးသန့်ရှင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကိုရရှိလက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်းတို့သည် နာမကျန်းဖြစ်မှုများလျော့ချရေးနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာရလဒ်များပိုမိုကောင်းမွန် အောင်ပြုလုပ်ရေးတို့အတွက် အလွန်အရေးပါပါသည်။ တကိုယ်သန့်ရှင်းရေးအမှုအကျင့်များ ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကိုထိခိုက်နိုင်ခြေများကိုဆန်းစစ်ခြင်း၊ ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းအောင်ပြုလုပ်ထားသော ရေအရင်း အမြစ်များဆီသို့လက်လှမ်းမီနိုင် ခြင်း၊ သောက်သုံးရေများကိုပိုမိုသန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ အညစ်အကြေးနှင့်မစင်စွန့်ပစ်ခြင်းများတွင် အန္တရာယ်ကင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်းများတို့သည် ကောင်းမွန်ခြင်းမရှိသောအာဟာရဆိုင်ရာရလဒ်များ၊ နာတာရှည်အူရောင်ရောဂါနှင့် ဝမ်းလျှောရောဂါများကိုဖြစ်ပွားစေသည့်ရောဂါကူးစက်မှုသံသရာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖြတ်တောက်ရာရောက်ပါသည်။

သောက်သုံးရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာနေရာများကို ဝေးလံသည့်နေရာသို့ သွားရောက်ရှာဖွေခြင်းကြောင့် သားသယ်မိခင်သည် ကလေးအားပြုစုရမည့်အချိန်ရမည့်အချိန်နည်းပါးသွားတတ်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့်လည်း ရေကောင်းရေးသန့်ရှင်းခြင်း နှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းသည် အာဟာရဆိုင်ရာအနေအထားကို သွယ်ဝိုက်သောနည်းအားဖြင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

အာဟာရကဏ္ဍအား ရေသန့်နှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအပေါ် အကျယ်တဝင့် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခြင်းတွင် အာဟာရဆိုင်ရာမူဝါဒနှင့်စီမံကိန်းလုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ရေကောင်းရေးသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဆောင်ချက်တခု (သို့မဟုတ်) ယင်းထက်ပိုမိုကာပါဝင်ခြင်းသည် အာဟာရဆိုင်ရာရလဒ်များ ပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေမည်ဟုဖွင့်ဆိုထား

ပါသည်။ အနည်းဆုံးအနေဖြင့် ကဏ္ဍ ၂-ခုသည် ပူးတွဲတည်နေရာ သတ်မှတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ရန်ပုံငွေဘတ်ဂျက်တခုထဲတွင် ကဏ္ဍ ၂-ရပ်၏လုပ်ငန်းများကို ချိတ်ဆက်၍ပူးပေါင်းရေးဆွဲခြင်း၊ ယင်းတွင် ဝန်ထမ်းများကိုမျှဝေခန့်ထားခြင်း၊ စောင့်ကြည့်သုံးသပ်မှုနှင့် တာဝန်ခံမှု မူဘောင်တခုတည်းအောက်တွင်ထားရှိခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။ ချိတ်ဆက်မှုပုံစံမှာ အခြေအနေအချိန်အခါအပေါ်များ စွာ မူတည်နေသည့်အပြင်နှင့် ရလဒ်ဖော်ဆောင်မှုလမ်းကြောင်းများလိုက်ကာ ရွေးချယ်နိုင်မှုများကွဲပြားနိုင်ပါသဖြင့် ပူးတွဲ စီမံချက် ချမှတ်ခြင်းနှင့် ပူးတွဲစောင့်ကြည့်သုံးသပ်မှုများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကိုဗစ်ရောဂါကိုထိတွေ့ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန်ကနဦး ကာကွယ်သည့်နည်းလမ်းများတွင် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ လက်ဆေးကြောခြင်းအလေ့အထများမရှိခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် မျက်နှာပြင်များအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မှုမရှိခြင်းစသဖြင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆက်စပ်နေသောပြားလည်း၊ ကိုဗစ်မဖြစ်ပွားမီကာလအတွင်း ကဏ္ဍ (၂)ရပ်ကိုပေါင်းစပ်၍ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဆောင်ရွက်မှုများသည် အာဟာရဆိုင်ရာအကျိုးရလဒ်များကိုထိခိုက်စေနိုင်သော ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့်ရောဂါနှစ်မျိုးတပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည် ကို မမေ့လျော့ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ ရေကောင်းရေသန့်နှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများသည် ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး အတွက်သာမက သာ၍ကောင်းမွန်သောအာဟာရဆိုင်ရာရလဒ်များရရှိရေးကိုပါ ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဖြစ်ရာ အာဟာရကဏ္ဍတွင် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း သွယ်ဝိုက်၍သော်လည်းကောင်း လုပ်ဆောင်နေသော မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများက အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်အနေနှင့်ပါဝင်စေရန် သတိမူဆောင်ရွက်ရပါမည်။

	WASH	1. Hygiene promotion
၁.၁	လက်ဆေးကြောခြင်း	<p>လက်ဆေးကြောခြင်းကို အောက်ပါအဓိကအချိန်များတွင် ပြုလုပ်ရေးအားပေးရမည်။</p> <p>၁။ အစားအစာများ မပြင်ဆင်မီ (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုမီ၊</p> <p>၂။ အစာမစားမီ (သို့မဟုတ်) ကလေးထမင်းမခွဲမီ၊</p> <p>၃။ ကလေးကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး (သို့မဟုတ်) မစင်စွန့်ပြီးသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးချိန်</p>
၁.၂	အစားအစာ သန့်ရှင်းစေခြင်း	<p>မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကိုအလေးပေးရန် အကြောင်းမှာ ယင်းမှာ မွေးကင်းစ နှင့် ကလေးသူငယ်များ အတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် အန္တရာယ်အကင်းဆုံး အာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မွေးဖွားပြီး ၆လတာ ကာလတွင် မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းကိုသာတိုက်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည်လည်း သန့်ရှင်းသော အစားအစာကျွေးမွေးခြင်းကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေး ၆ လပြည့်သည်မှစ၍ သန့်ရှင်းပြီး လုံလောက်သော ဖြည့်စွက်စာ ကျွေးခြင်းနှင့်အတူမိခင် နို့ကို ကလေးအသက် ၂နှစ်နှင့် ၂ နှစ်ထက်ပို၍ တိုက်ကျွေးရမည်။</p> <p>ယင်းသို့ဆောင်ရွက်ရာတွင် အာဟာရ၊ ရေကောင်းရေးသန့်နှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်သူ မိတ်ဖက်မှုအဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုဗစ်ရောဂါတုံ့ပြန်ရေး လမ်းညွှန်ချက်နှင့် လုပ်ငန်းများတွင် မိခင်နို့ရည်တိုက်ကျွေးခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးရေး၊ အကာကွယ်ပေးရေးနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးရေးဆိုင်ရာ အချက်များကို ဖြန့်ဝေမည့် သတင်းအချက် အလက်များတွင်ထည့်သွင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။</p> <p>ဖြည့်စွက်စာပြင်ဆင်ရာတွင်လည်း အန္တရာယ်ကင်းစေရန်သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသော အစားအစာ ပြင်ဆင်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေး ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အုပ်စုဖွဲ့ဆွေးနွေးခြင်းများနှင့် တအိမ်တက်ဆင်း၍ လိုအပ်သော လှုံ့ဆော် စိတ်အားပေးမှုတစ်ခုခုကို ဦးတည်ချက်ထား ဆောင်ရွက်ခြင်းများပါဝင် ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် သွန်သင်ခြင်း၊ လူမှုရေးအရလေးစားမှုပေးခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းအစရှိသည်တို့လည်းပါဝင်ပါသည်။ လုပ်ဆောင် ချက်များအနေနှင့် စံပြုမိခင်တဦးအကြောင်းကို ပုံဝတ္ထုပြောခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်အားတက်ကြွမှုကိုဖြစ်စေသောက စားနည်းများအားဖြင့်သော်လည်းကောင်းမိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အစားအစာသန့်ရှင်းရေးအမှုအကျင့်အချက် ၅-ချက်ပါသတိပေးရုပ်ပုံကားချပ်ကို မီးဖိုချောင်တွင်ကပ်ထား ရန်ပေးခြင်း၊ ဗီဒီယိုဖြင့်ပြသခြင်း၊ ခေါင်းလောင်းဘဲလ်သံကို တယ်လီဖုန်းဖြင့်သံအနေနှင့်ထည့် ပေးခြင်း၊ ရောဂါကူး စက်တတ်ပုံကိုသရုပ်ပြခြင်း၊ စည်းရုံးလှုံ့ဆောင်မှုအပေါ်အများပြည်သူ၏ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်မည်ဆိုသည့် ကတိကဝတ်ကိုရယူခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲများကျင်းပ ပေးပြီး ဆုချခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ် ပါသည်။ ဖော်ပြပါလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့်သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို တီထွင် ဖန်တီးထားပြီးသည့်အပြင် အသုံးချရန်အဆင်သင့်ရှိနေပါသည်။</p>

	WASH	1. Hygiene promotion
၁.၃	ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး	<p>အိမ်ကြမ်းပြင်များ၊ သမံတလင်းနှင့် အိမ်ပတ်ပတ်လည်မြေကွက်လပ်တို့သည် ကလေးသူငယ်များအတွက် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်များသို့ စူးစမ်းသောအားဖြင့်သွား ရောက်ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ (ရည်ညွှန်းချက်- ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အကြံပြုချက်)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» တိရိစ္ဆာန်များကို အစားအစာပြင်ဆင်သည့်နေရာ၊ ကလေးအစာကျွေးသည့်နေရာ၊ ကလေးကစားသည့်နေရာနှင့် သောက်သုံးရေနေရာများနှင့် အဝေးတွင်ထားရမည်။ အိမ်ခြံဝင်းအတွင်းတွင် တိရိစ္ဆာန်နှင့် ကလေးသူငယ်တို့၏မစင်များရှိမနေစေရန် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရမည်။</li> <li>» ယင်ကောင်၊ ခြင်၊ ပိုးဟပ်များနှင့်ကြွက်များမရှိရလေအောင် အစားအစာများ ကိုဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ အမှိုက်နှင့်စားကြွင်းစားကျန်များကို လုံခြုံစွာစွန့်ပစ်ခြင်း၊ နှင့် အညစ်အကြေးများကို အဖုံးအကာပါသည့် ကျင်းတွင်စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ပြုလုပ် ရမည်။</li> <li>» အဓိကအားဖြင့် အိမ်သာကြမ်းပြင်များ၊ လက်ဆေးကန်များ၊ မီးဖိုချောင်ကြမ်း ပြင်များနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့်သေချာစွာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီး နောက် အရောက်ချွတ်ဆေးရုံပါက ရေဖြင့်ဖျော်၍ဖျန်းပေးပါ။</li> <li>» ကလေးသူငယ်များဆော့ကစားနိုင်သည့် နေရာသည် လုံခြုံစိတ်ချရမည်ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပုံမှန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောနေရာဖြစ်ရပါမည်။</li> <li>» ကလေးများအတွက် ပေးသောတကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင်များတွင် ပါဝင်ရမည့် အရာများမှာ-             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလေးအိမ်သာအိုး</li> <li>• ကလေး ကစားရန် ဖျာ</li> <li>• ကလေးကိုယ်တိုက်ဆပ်ပြာရည်</li> <li>• ကလေးစောင်- ချည် စောင်အပါးဖြစ်ရမည်</li> <li>• ကလေးအစားအစာထည့်ရန် အဖုံးပါသောခွက်နှင့် ဇွန်းအစုံလိုက်</li> <li>• ကလေးကစားသည့်ဂျောက်ဂျက် (ရောဂါကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေး၏ တစ်စိတ်တဒေသ ဖြစ်သောသန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားပြီးသော)</li> <li>• ခေါင်းစွပ်ပါသော ကလေးစောင်</li> <li>• ကလေးအင်္ကျီ</li> <li>• ကလေးဦးထုပ်</li> <li>• လက်သည်းညှပ်</li> <li>• ဆပ်ပြာ (ကာဘော်လစ်ပါသော)</li> <li>• ထုတ်ဝေထားသော IYCF လက်ကမ်းစာစောင်</li> </ul> </li> </ul>

### ၄.၂။ အာဟာရစီမံကိန်းတွင် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိခြင်းနှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းကိုပါ ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ရန် အတွက် အကြံပြုထောက်ခံချက်များ

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်းနှင့်အလွန်အတွက် ချဉ်းကပ်လုပ်ဆောင်မှုများတွင်

- » ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ၏ ကဏ္ဍ (၂)ရပ်စလုံးအပေါ်သက်ရောက်မှုနှင့် လက်ရှိ ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များ၊ မူဝါဒနှင့် နည်းဗျူဟာများကို ပူးတွဲလေ့လာသုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် အခြေအနေသိရှိရေးလုပ်ဆောင်ရန်
- » ကိုဗစ်ရောဂါကျရောက်နေသောနေရာဒေသများကိုရွေးချယ်ရန်နှင့် ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများသောနေရာ၊ အာဟာရချို့တဲ့နေသောဒေသ၊ ရေသန့်နှင့်တကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုလုံလောက်စွာမရှိသောနေရာများကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန်
- » အာဟာရ၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိခြင်း နှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းကဏ္ဍ ၂-ရပ်စလုံးကိုလုပ်ဆောင်သော မိတ်ဖက်အဖွဲ့ တခု တည်းနှင့်သာလုပ်ဆောင်ရန်
- » ကဏ္ဍ ၂-ရပ်စလုံးအတွက် ဘတ်ဂျက်ရန်ပုံငွေပေါင်းစည်းရေးဆွဲရန်
- » ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်သောအမျိုးသားအဆင့်အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစီမံကိန်း((MS-NPAN)မူဘောင်နှင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ တုံ့ပြန်မှုတို့၏တစ်တဒေသအနေဖြင့် သက်ဆိုင်သူများနှင့် ပူးတွဲစီမံချက်၊ ဦးတည်ချက်များချမှတ်ခြင်းနှင့်စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်းတို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်မှု ပိုမိုအားကောင်းလာစေရေးကို တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော် ပေးရန်
- » ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်မှုအစီရင်ခံစာတွင် အခြားဆက်စပ်နေသော သတင်းအချက်အလက်များပါထည့်သွင်းရေးသားပြုစုရန်
- » ထူးချွန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်သူစံပြုပုဂ္ဂိုလ်များကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် ကဏ္ဍ ၂-ရပ်ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက် ရေးအတွက် အဆိုပြုတိုက်တွန်းရန်
- » အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများအား ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါတုံ့ပြန်ရေးတွင်သာမက အခြား လူသားချင်းစာနာ သောအရေးပေါ်တုံ့ပြန်သည့်လုပ်ငန်းများနှင့် ယင်းကာလအလွန်အတွက်ပါ အဓိကကျသော ရေကောင်းရေသန့်နှင့်တ ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအမှုအကျင့်များ ဆက်လက်မြှင့်တင်ကျင့်သုံးပြုသွားနိုင်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားရန်
- » အိမ်ထောင်စုအဆင့်နှင့် ရပ်ကွက်နှင့်ကျေးရွာအဆင့်တွင် အာဟာရ၊ ရေကောင်းရေသန့်နှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများကို ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းစုံအသုံးပြု၍မြှင့်တင်ပေးရန်

ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာဌာနများတွင် အာဟာရ၊ ရေကောင်းရေသန့်နှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ရောဂါကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်ခြင်း

စတင်ရမည့်နေရာများမှာ ပြင်ပလူနာနှင့်အတွင်းလူနာကုသရေးနေရာများ၊ လူမမာကလေးသူငယ်များအား စောင့်ရှောက်မှုပေး စဉ်၊ ကလေးသူငယ်များအားအစာကျွေးခြင်းအကြောင်းဆွေးနွေးစဉ်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးစဉ်၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုတိုင်းတာခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်စဉ် တို့ဖြစ်သည်။

ကိုဗစ်ကာလအတွင်းနှင့်ကာလအလွန်တွင် မည်သည့်ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာဆေးခန်းများသည် ရေကောင်းရေသန့်နှင့် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ (လက်ဆေးကြောမည့်နေရာသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း၊ အိမ်သာရှိနေခြင်း၊ ရေ အလုံအလောက်သုံးစွဲနိုင်ခြင်း)တွင် ပြည့်စုံခြင်းရှိ မရှိကို ပူးတွဲရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းကာ မိတ်ဖက်အဖွဲ့များက အနည်းဆုံးပံ့ပိုး လုပ်ဆောင်ရမည့်များမှာအောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- » ရောဂါမကူးစက်အောင်ပိုးသတ်ခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့်သောက်သုံးရေ အတွက် ရေရှိုရေးဆောင်ရွက် ရန်
- » အမှန်တကယ်သုံးစွဲရနိုင်သော သန့်ရှင်းရေးနှင့် လက်ဆေးကြောရေးအတွက် ပစ္စည်းများရှိ နေရေးဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးရန်
- » လက်ဆေးကြောသည့်နေရာများတွင် ဆပ်ပြာမပြတ်ရှိနေစေရန်နှင့် ဆေးပေးခန်းဌာနထဲဝင် လာသူတိုင်းနှင့်ထွက်လာ သူတိုင်းကို မဖြစ်မနေလက်ဆေးကြောခြင်းကိုလိုက်နာစေရန်
- » ဆပ်ပြာ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ကလိုရင်း၊ ကြမ်းတိုက်အဝတ်တံမြက်စည်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းနှင့်သန့်ရှင်း ရေးသုံးရေပုံးများတို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်
- » ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ၊ နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်မှန်၊ ဖိနပ်၊ လက်အိတ်များပါသော PPE ဝတ်စုံကို ဆေးဘက် ဆိုင်ရာမဟုတ် သောဝန်ထမ်းများအတွက် ပံ့ပိုးပေးရန်
- » ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော ဝန်ထမ်းများအား တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ရောဂါကူးစက်မှုကြိုတင်ကာကွယ် ထိန်းချုပ် ရေးသင်တန်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်ပူးပေါင်း ပို့ချပေးရန်
- » ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းလုပ်ဆောင်နေစဉ်အတွင်း အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်းကို အားပေး မြှင့်တင်ရန်
- » ရာသီလာစဉ်သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းအပါအဝင် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ ဖြန့်ဝေရန်
- » အန္တရာယ်ရှိသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအပါအဝင် အမှိုက်၊အညစ်အကြေးစွန့်သည့်စနစ်များကို ပြုလုပ်ထားရန်
- » PPE ဝတ်စုံ၊ မြေပြင်၊ မျက်နှာပြင်များပိုးသတ်ရန်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ကလိုရင်းပါဝင်မှု ၀.၅%ရှိသော ရေဖြင့် PPE နှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများဝတ်ဆင်ထားသော ဝန်ထမ်းများမှ ဆေးကြောသန့်စင်ရန်၊ အဆောက်အဦး သန့်စင်ရေးအတွက် ကလိုရင်း ၀.၁%ပါသောရေဖြင့် ပိုးသတ်ဆေးကြောရန်အတွက်လိုအပ်သော ဓါတ်ပစ္စည်းနှင့် ကရိယာများပံ့ပိုးပေးရန်

\*ရောဂါကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမဟုတ် သူများကပါ နှာခေါင်းစည်း ကို ဝတ်ဆင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လတ်တလောအကြံပြုချက်များအရ နှာခေါင်းစည်းဝတ်ဆင်ခြင်း သည် ကပ်ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့် ရပ်ရွာလူထုကပါလိုက်နာသင့်ကြောင်းမီးမောင်းထိုးပြထားပါ သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့ဝတ်ဆင်ထားခြင်းအတွက်ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကိုလည်း သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့၏ ယာယီညွှန်ကြားချက်တွင်ဖတ်ရှုပါရန်)

**အိမ်ထောင်စုနှင့် ရပ်ရွာအဆင့်တွင် ရေကောင်းရေသန့်၊ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အာဟာရကဏ္ဍတို့ပေါင်းစည်း လုပ်ဆောင်ရေး**

စတင်ရမည့်နေရာများမှာ အိမ်တိုင်ရာရောက်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့များဖွဲ့ပေးခြင်း၊ မိခင် အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များဖွဲ့ခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များအစားအစာကျွေးမွေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေး ထိုးသည့်အချိန်၊ အာဟာရမြှင့်တင်ရေးကာလ၊ ဗီတာမင်အေနှင့် သံချေးဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ရွှေ့လျားဆေးပေးခန်းများ၊ အနည်း လိုအာဟာရဓါတ်များဖြည့်စွက်ကျွေးခြင်း၊ ကလေးများခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း ကိုတိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်း၊ကလေးများ နာမကျန်းခြင်းကိုလူထုအခြေပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ လူထုအခြေပြု လတ်တလောအာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကိုကုသခြင်း၊ လူမှုမီဒီယာများမှလှုံ့ဆောင်ပေးခြင်း၊ ရပ်ရွာစုဝေးခန်းမများ၊ စားနပ်ရိက္ခာနှင့်ငွေကြေးထုတ်ဝေပေးသောနေရာ



အာဟာရကဏ္ဍတွင်လှုပ်ရှားသူများအနေဖြင့် အားနွဲ့၍ထိခိုက်လွယ်သောသူများကို ရပ်ရွာအရောက်ထိတွေ့လုပ်ဆောင်စဉ်တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင်လည်း အိမ်ထောင်စုများ သည် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေးနှင့်တကယ်ရည်သန့်ရှင်း ရေးနှင့်ဆိုင်သော စားနပ်ရိက္ခာမဟုတ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများလိုအပ်နေသည်ကို အကဲဖြတ်တွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ် ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ရေသိုလှောင်ကန်/ပုံးများ၊ လက်ဆေးကြော ရန်အတွက်လိုအပ်သည့် ရေပုံး၊ ဘုံပိုင်ခေါင်းများ၊ ဆပ်ပြာနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အိမ်သာများ၊ ရိုးစဉ်းသော နည်းလမ်းနှင့်ရေသိုလှောင်ခြင်း၊ မိုးရေလှောင်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ကျန်းမာရေး၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိခြင်း နှင့်တကယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ပြောဆိုဆက်သွယ် ရေးဆိုင်ရာ အောက်ပါလုပ်ငန်းများကို မိတ်ဖက်အဖွဲ့များက အနည်းဆုံးပံ့ပိုးမှုအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- » အားနွဲ့၍ထိခိုက်လွယ်သောသူများနှင့် ဒုက္ခသည်စခန်းအနေအထားတွင် စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေ ခြင်းနှင့်အတူ အစားအစာ မဟုတ်သော ရေသန့်နှင့်သန့်ရှင်းဆိုင်ရာပစ္စည်း များကိုထည့်သွင်းနိုင်သည့်အပြင်၊ ကလေးသန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ ကိုလည်း ငွေသား (သို့မဟုတ်) ထောက်ပံ့ပစ္စည်းဖြန့်ဝေရေးတွင် တပါတည်းဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။ ထောက်ပံ့မည့် ပစ္စည်း လုံလောက်မှုအနေအထားအရ လိုအပ်ပါက သီးခြားစီဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။
- » ရပ်ရွာအရောက်သွားရောက်မည့်ဝန်ထမ်းများကို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးအလားအလာများကို ရပ်ရွာ မှသိရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရပ်ရွာမှပူးပေါင်းဆောင်ရွက်လာစေခြင်း၊ ဖျားနာသောကလေးသူငယ်များနှင့်သင့်လျော် သည့်ကုသမှု၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိစေခြင်းနှင့်တကယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း၊ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအပါအဝင် ရပ်ရွာကမေးလာသ ည့်မေးခွန်းများအားဖြေကြားနိုင်ခြင်း စသဖြင့်ဝန်ထမ်းများ၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို တည်ဆောက်ရန်လေ့ ကျင့်သင်ကြား ပေးရပါမည်။
- » ကျန်းမာရေးဆေးပေးခန်းနှင့် အာဟာရ ဌာနများသို့ ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်များ ရရှိရန်အတွက် သွားရောက်ရာတွင် ယင်းနေရာ များ၌ ရောဂါကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများချမှတ်ထားပြီးဖြစ် ကြောင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုရယူနေစဉ်အတွင်း ရောဂါကူးစက်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် မည်သို့၌ လျှော့ချပေးနိုင် ကြောင်းရှင်းပြခြင်းဖြင့် လူထုအနေနှင့် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုမရှိစေရန်လုပ်ဆောင်ခြင်းများ အသိပေးဆက်သွယ်သည့်လုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်သင့်ပါသည်။
- » သံသယရှိလူနာ များကိုသာမက အာဟာရပြင်းထန်စွာချို့တဲ့မှုကိုခံစားရသော ကလေးသူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီး များကို မည်သို့မည်ပုံ ကုသရေးဌာနသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ကြောင်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးမိတ် ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့်ချိတ်ဆက်ပူပေါင်း ဆက်သွယ်အသိပေးရန်နှင့်ကောင်းမွန်သောကုသမှုအချိန်မီခံယူသော အလေ့အထ ကိုမြှင့်တင်ရန်
- » ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားအပါအဝင် ဖြစ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းပေါင်းစုံအသုံးပြုကာ သင့်တော်သော ရေသန့်စင်ရေးနည်း များနှင့် လက်ဆေး ကြောခြင်းများကို လက်တွေ့သရုပ်ပြ ပြသပေးရန်
- » ကလေးသူငယ်များသုံးစွဲရန် အဆင်ပြေသော အိမ်သာ၊ နောက်ဖေးအိုး၊ လက်ဆေးကြောသည့် နေရာများနှင့်စပ်လျ ဉ်းသည့် ပုံစံများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်
- » တောထိုင်မစင်စွန့်သည့်အလေ့အထ ပပျောက်သွားရေးအတွက် ရပ်ရွာအားလုံးကပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် လှုံ့ဆော်ပေးရန်
- » အိမ်တိုင်ရာရောက်သွားရောက်၍ တကယ်ရည်သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲ ရေးမြှင့်တင်မှုလုပ်ဆောင် ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များမှာ -

- လူများစွာ စုရုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားပြီး တအိမ်တက်ဆင်းလည်ပတ်ဟောပြောခြင်းကို အိမ်ရှင်နှင့် ဟောပြောသူကြား လုံလောက်သောအကွာအဝေးခြားကာဆောင်ရွက်ရန်
  - လူထုဆက်သွယ်ရေးမီဒီယာများဖြစ်သည့် ရေဒီယို၊ လက်ကိုင်ဖုန်းတွင်သတင်းတိုပို့ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်း နှင့်ဗလီတို့ရှိကြော်ငြာသင်ပုန်း အစရှိသည်တို့ကိုသုံးနိုင်သည့်အပြင် အာဟာရမြှင့်တင်ရေးဟောပြောခြင်းကို ဒုက္ခသည်စခန်းများနှင့် အိမ်နီးနားဝန်းကျင်သိရှိ ရေးအတွက် အသံချဲ့စက်များကိုအသုံးပြုရန်
  - အကယ်၍ လူအုပ်စုဖြင့်အာဟာရမြှင့်တင်ဟောပြောရေးကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ရန်လိုမည်ဆိုပါက ၁၀-ဦး ထက်မပို စေပဲ တဦးနှင့်တဦးကြားအကွာအဝေးမှာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်အရ အနည်းဆုံး ၁မီတာရှိစေရန်
  - လူအများရှိသည့်နေရာများနှင့် ဒုက္ခသည်စခန်း အနေအထားတွင် ဆပ်ပြာခဲမှာအခိုးခံရဖွယ်ရှိသောကြောင့် ယင်း အစား ဆပ်ပြာရည်နှင့် ရေကို မကြာခဏလက်ဆေးကြောခြင်းအတွက် ထားရှိပေးရန်
  - လက်ဆေးကြောနိုင်သည့်နေရာများကို အဆောက်အဦများ၏ အဝင်၊ အထွက်၊ အများ ပြည်သူအတွက်သတ်မှတ် ထားသည့်နေရာများဖြစ်သည့် စားသောက်ဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ ဈေးနေရာများ၊ ဝတ်ပြုသည့်နေရာများ၊ ရထားများ၊ ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင် အစရှိ သည့်နေရာများတွင်ထားရှိရန်၊ ထိုနေရာများတွင် ဆပ်ပြာနှင့်ရေ မပြတ်လပ်ရေး အတွက် အမြဲစောင့်ကြည့်နိုင်သူတဦး တာဝန်ပေးထားရန်
- » အားနွဲ့ပြီးထိခိုက်လွယ်သူအုပ်စုများ၊ မွေးကင်းစနှင့် လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးငယ်များ၏ သန့်ရှင်းရေးကို သေချာ အောင်ဆောင်ရွက်ထားရန်
- » ရပ်ရွာ၏အသံနှင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်းစနစ်ကို အားကောင်းစေခြင်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များလွယ်ကူစွာစီးဆင်း သွားနိုင်ရေးနည်းစနစ် များကို ပိုမိုကောင်းမွန်သေချာအောင်ဆောင်ရွက်ရန်

### ၄.၃။ ရေအရည်အသွေးနှင့်ပမာဏ

- » ရေကောင်းရေသန့်ရရှိခြင်းနှင့်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရားသူများပူးတွဲကာ ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း အာဟာရ ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ထိခိုက်နိုင်စွမ်းအမြင့်ဆုံးသောအုပ်စုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေကို ၎င်း တို့အမှန်အကန် လက်လှမ်းမီရရှိရေးရန် ကာလတိုပံ့ပိုးရေးအတွက် လက်တလောအခြေအနေနှင့်အကိုက်ညီဆုံးသော ရွေးချယ်ချက်များကိုအာရုံထားရန်
- » ရေကောင်းရေသန့်ရရှိခြင်းနှင့်တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများကို တည်ဆောက်ရေးနှင့်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများနှင့် ထိရောက်စွာဆက်စပ်မှုရှိရေးအတွက် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်
- » မကြာခဏလက်ဆေးကြောခြင်းအလေ့အထဖြစ်နိုင်ဖို့ရန်အတွက်သာမက သန့်ရှင်းရေးနှင့်ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက်ပါ ပေးဝေသည့်ရေပမာဏကို တိုးမြှင့်ပေးရန်၊ ရေစုဆောင်းရမည့်လိုအပ်ချက်ကို ကန့်သတ်ရန်နှင့် ရေဖြန့်ဝေသည့်နေရာတွင် လူစုလူဝေးမဖြစ်ပေါ်ရေးတို့အတွက် ရေသိုလှောင်နိုင်မှု စွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ရန် (ဥပမာအားဖြင့်၊ အန္တရာယ်ရှိသောလူအုပ်စု အတွက် ရေပေးချိန်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း၊ ရေပေးဝေသည့်နေရာများအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရေကြောကြောလွှတ်ပေးခြင်း)၊ ထိုသို့ ရေပေးဝေရေးတွင် လက် ဖြင့်ကိုင်တွယ်မှုများလျှော့ချရန်အတွက် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ရှိသူတိုင်းကို စောင့်ရှောက်ပေး သူအဖြစ် ပါဝင်စေရန်
- » စည်းကမ်းအရ တဦးနှင့်တဦးကြား အကွာအဝေးထားရှိပြီး တန်းစီခြင်းကြောင့် လူတန်းမှာ ရှည်လျားလာစဉ် တွင် ရေပေးဝေမှုကို တာဝန်ယူစောင့်ရှောက်ပေးသူ အရေအတွက်က တဦးတည်း ရှိမည်ဆိုပါက ၎င်းအနေနှင့် ၎င်း၏ ကလေးသူငယ်များကိုကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရမည့် အချိန်နည်းသွား ပါမည်။ အဆိုပါအနေအထားတွင် ရေပေးဝေသည့် နေရာအရေအတွက်ကိုတိုးပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေပေးသည့်အချိန်ကို လူဦးရေအကန့်အသတ်နှင့်ဖြန့်ဝေပေးခြင်း၊ ရေ သိုလှောင်နိုင်သည့် စွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း အိမ်ထောင်စုများအား မည်သည့်အချိန်ရေသယ်ယူရန်သတ်မှတ်ပေးခြင်း စသည့် နည်းလမ်းများကျင့်သုံးရန်
- » အာဟာရဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပေးနေစဉ်အတွင်း ရေသယ်ယူနိုင်သည့်အချိန်ဇယားကို အခန့်သင့်သလို အသိပေးကြော်ငြာရန်

### ၄.၄။ အကိုးအကား

#### ရည်ညွှန်းစာတမ်းများ

- » Myanmar WASH cluster positioning on COVID-19 preparedness and risk reduction, March 2020
- » Global WASH cluster- COVID 19 response-Guidance note #2, April 2020
- » Nutrition -WASH toolkit. Guide for practical joint actions, UNICEF East Asia and Pacific Regional Office (EAPRO), June 2016
- » Improving nutrition outcomes with better water, sanitation, hygiene-practical solutions for policies and programmes, WHO, UNICEF, USAID, 2015
- » Integrating WASH into infant and child nutrition programmes, USAID, November 2014

# နောက်ဆက်တွဲ ၅

## စီမံချက်ရေးဆွဲရာတွင်ဦးစားပေးရမည့် အချက်များ



၅.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံရှုမြင်ချက်

၅.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုရေး

၅.၃။ ကျား၊မ ရေးရာ(ဂျန်ဒါ) ကိုထည့်သွင်း၍စီမံချက် ရေးဆွဲခြင်း

၅.၄။ မသန်စွမ်းသူများ

# နောက်ဆက်တွဲ ၅။ စီမံချက်ရေးဆွဲရာတွင် ဦးစားပေးရမည့်အချက်များ

## ၅.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံရှုမြင်ချက်

## ၅.၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုရေး

ယေဘုယျအခြေအနေတွင် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း နှင့် စိုးရိမ်စိတ်များခြင်းသည် သာမန်အခြေအနေထက် ၂-ဆမြင့်မားပါသည်။ ကလေးမွေးပြီးစနစ်တွင်လည်း ဆက်လက်မြင့်မား လျက်ရှိနေတတ်ပါသေးသည်။ ဆင်းရဲခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းနေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုပြင်းထန်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ အရေးပေါ်ဖြစ်ရပ် များကြုံတွေ့နေရခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှုခေါင်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ချေကိုပိုမိုများပြားစေပါသည်။ ကျား၊ မကွဲပြားမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော လိင်အကြမ်းဖက်မှုများကဲ့သို့သော အကြမ်းဖက်မှုများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး များနှင့် ၎င်းတို့၏ကလေးများတွင်ပါဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များသည် နို့တိုက် မိခင်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတို့ကို ကုစားပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည့်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်များတွင် ရှိသောစိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိတ်ဓါတ် ကျခြင်းနှင့် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများသည် မိခင်နှင့်ကလေးဆက်ဆံရေး၊ ကလေး၏ကျန်းမာရေး၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး ရေးနှင့် အထွေထွေသုခချမ်းသာရှိခြင်းအပေါ်တွင် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ဤကဲ့သို့သောကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်နှင့် ၎င်းတို့၏မွေးကင်းစကလေးများအား စောင့်ရှောက်ခြင်း ကို ဦးစားပေးသင့်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အိမ်ထောင်စုများသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဝင်ငွေ မရှိတော့ခြင်း၊ ထပ်တိုး လာသော ဝတ္တရားများကြောင့် ဝန်ပိုနေပြီး ထိုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရပြည့်ဝရေး၊ သုခချမ်းသာရှိရေး၊ သန္ဓေသား ကျန်းမာရေးနှင့် ရှင်သန်ရေး၊ မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းကလေးသူငယ်၏ ကျန်းမာရေး၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး ရေးနှင့် အာဟာရလုံလောက်ရေး ဆိုသည့်ကိစ္စရပ်များအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

## အစိုးရနှင့် ကဏ္ဍအလိုက် မူဝါဒနှင့် စီမံကိန်းများအတွက် လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်များ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့်ပူးပေါင်းကာ လတ်တလောတွင် ဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် တွင် ကိုဗစ်ကပ်ကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်များမှလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကိုဘာသာပြန် ကာဖော်ပြထားပါသည်။(အောက်တွင်ကိုးကားချက်ကိုဖော်ပြထားပါသည်)ဖော်ပြထားသည့်သတင်းအချက်အလက်များတွင် ကပ် ရောဂါတုံ့ပြန်ရေးစီမံကိန်းမန်နေဂျာများ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် များ၊ သီးသန့်ခွဲထားသည့်သူများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် အုပ်ထိန်းသူ များ၊ အထွေထွေလူထုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများအတွက် အထူးပြု ထောက်ခံအကြံပေးချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သီးသန့်အကြံပြုထောက်ခံများမပါရှိသော်ငြားလည်း ၎င်းတို့ အပါအဝင် ထိခိုက်ခံစားလွယ်သည့်အုပ်စုများအတွက် အကာအကွယ်ပေးမှုများအမှန်အကန်ရရှိရေးကို အထူးတလည်ဂရုပြုဆောင်ရွက်ရန် ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ ကြားကာလအတွင်း လူထုကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအစီအမံများအတွက်ညွှန်ကြားချက် (IASC)က ဆို ထားသည်မှာ တုံ့ပြန်အရေးယူဆောင်ရွက် ချက်များနှင့် အထောက်အပံ့များသည် အခြေအနေကတောင်းဆိုသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များ၏ စိတ်ကျန်းမာ ရေးနှင့်ကိုယ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပေါ်လက်လှမ်းမီနိုင်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဟူ၍ ဖြစ် ပါသည်။ အစိုးရအနေနှင့် နိုင်ငံအနှံ့တွင်ရှိနေသော ပြည်တွင်းရွှေ့ပြောင်းသူများ၏စခန်းများတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစီမံ ချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးရန်တာဝန်ရှိရာ၊ ယင်းသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ပြည်တွင်းနှင့်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အ စည်းများနှင့် အတူတကွပူးပေါင်း ကာ တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးဆိုင်ရာအသုံးအဆောင်များ (ဆပ်ပြာ၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်ဆေးကန်များ၊ အနီအောက်ရောင်ခြည် သုံးအပူချိန်တိုင်းကိရိယာ) ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် အမြင်ဖွင့် သင်တန်းများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုများပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

**စီမံချက်နှင့်စီမံကိန်းများအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုချက်များ**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်များ မှာ	တဦးချင်းစီအတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုတွင် အောက်ပါခေါင်းစဉ်များကိုအာရုံစူးစိုက်သင့်ပါသည် (အားလုံးကို ယူရမည်ဟုမဆိုလိုပါ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>» တဦးချင်းစီအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုပြု လုပ်မည့်နေရာများသည် စိတ်ချလုံခြုံ လျှို့ဝှက်ရမည့်အပြင် ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေး ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း သတ်မှတ်လုပ်ဆောင် ရမည်ဖြစ်သည်။</li> <li>» စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများကို ကနဦးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း စွမ်းရည် တက်ရန်အတွက် သင်တန်းများပို့ချခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါက၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် နို့တိုက် ကျွေးခြင်းတို့အတွက် တိုက်ရိုက်အကြံပြု သည့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း</li> <li>» နို့တိုက်မိခင်များနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ အတွက်အဓိက သိသင့်သိထိုက်သည်များကို အာရုံစိုက်ရန်</li> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ သည် ၎င်းအနီးအနားရှိ လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသည့်ဌာနများ တိုက်ရိုက် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်</li> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်နို့တိုက်မိခင်များကို ဖုန်းနှင့် ဖုန်းကဒ်များပံ့ပိုးပေးရန်</li> <li>» ခင်ပွန်းသည်အမျိုးသားများက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဇနီးသည်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအား ကူညီပေးရန်၊ သားသမီးများအားကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးရန်နှင့် အိမ်မှုလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ကြောင်းသိမြင်လာစေရမည်။</li> <li>» ရပ်ရွာလူထုကိုလည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအားမည်သို့ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း သိမြင်လာစေရမည်။</li> <li>» အမျိုးသားများအပါအဝင် ရပ်ရွာလူထုသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးအတွက် မည်ကဲ့သို့အားပေးဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းသိရှိနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို (ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ကာ) ပေးဝေခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက်၊ မီးဖွားမီ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုပေးသည့် နေရာများသို့လွှဲပြောင်းပေးခြင်း အားဖြင့် နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊ စားနပ်ရိက္ခာ ဖြန့်ဝေရေး အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်စေခြင်း ဖြင့် ပြည့်ဝစွာစားသုံးနိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း</li> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်မီးဖွားခြင်းအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးမှုနှင့် သတင်းအချက် အလက်များ</li> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၏ ခံစားချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအပေါ်အာရုံထား၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ပေးရန်</li> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ ထမ်းဆောင် နေသည့် အလုပ်ပမာဏကိုလျှော့ချရေး၊ ပိုမိုအနားရရေးနှင့် အခြား မိသာစွင်များ၏အကူအညီကိုမည်ကဲ့သို့တောင်းဆိုနိုင်မည်ကို ရှာဖွေရန်</li> <li>» ကိုယ်ဝန်ဆောင်မီးဖွားရေးအတွက်ပြင်ဆင် ခြင်းတွင် ကလေးမွေးမည့်နေရာစဉ်းစားထား ခြင်း (လွှဲပြောင်းပေးနိုင်မည့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်နေရာများအပါအဝင်)၊ အိမ်တွင်းအခင်းအကျင်း၊ မိသားစု (သို့မဟုတ်) ရင်းနှီးသူများအကူအညီရနိုင်ခြင်း၊ မီးဖွားပြီး အနားယူနိုင်မည့်အနေအထား တို့ပါဝင်ပါသည်။</li> </ul>

### ရည်ညွှန်းစာတမ်းများ

- » [https://www.actionagainsthunger.org/sites/default/files/publications/ACF\\_Baby\\_Friendly\\_Spaces\\_Dec\\_2014.pdf](https://www.actionagainsthunger.org/sites/default/files/publications/ACF_Baby_Friendly_Spaces_Dec_2014.pdf)
- » [https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS_0.pdf)
- » <https://mohs.gov.mm/Main/content/publication/2019-ncov?fbclid=IwAR1xCUIDwgrgOFAtYDueW6oU-syW1KlwzktPCsrtF0kDCA7Ddw5T-fMMA3Jk>
- » <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/breastfeeding-advice-during-covid-19-outbreak.html>
- » [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/152936/WHO\\_MSD\\_MER\\_15.1\\_eng.pdf;jsessionid=95188BE88BC7AD8E1CD6C76FFAAC1F86?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/152936/WHO_MSD_MER_15.1_eng.pdf;jsessionid=95188BE88BC7AD8E1CD6C76FFAAC1F86?sequence=1)

### ၅.၃။ ကျား၊ မ ရေးရာ(ဂျန်ဒါ) ကိုထည့်သွင်း၍ စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း

အတိတ်ကအတွေ့အကြုံများအရ ကျေးလက်နေအမျိုးသမီးများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်စီးပွားရေးအခက်အခဲတို့ကို နည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့် အချိုးအစားမမျှတစွာထိခိုက်ခံစားခဲ့ရရာ၊ ယင်းတွင် စားနပ်ရိက္ခာနှင့် အာဟာရကဏ္ဍ တွင်မကပဲ အားလပ်ချိန်မရှိခြင်း၊ စီးပွားရေးအခွင့်အရေးများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လက်လှမ်းမီနိုင်မှုမရှိခြင်း၊ ကျား၊မ မညီမျှမှုအားဖြင့်အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ပါ ပါဝင်ပါသည်။ နောက်ထပ်အနေနှင့် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကြောင့် ကျောင်းများပိတ်ထားသဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဖျားနာနေသောအိမ်ထောင်စုဝင်များကို အပိုဆောင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းတို့ကြောင့် လည်းကောင်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများထပ်ဆင့်ပိလျက်ရှိနေပါသည်။

အာဟာရဆိုင်ရာရလဒ်ကောင်းများပေါ်ထွက်လာရေးတွင် သင့်လျော်သော ကျား၊မ ရေးရာကိုထည့်သွင်းခြင်း/ အမျိုးသမီးများအား လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ပေးသည့်ချဉ်းကပ်မှုကို အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ဝိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောလုပ်ဆောင်ရွက်ချက်များတွင်သေချာစွာပါရှိစေခြင်းသည် မရှိမဖြစ် ကျင့်သုံးရမည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများအား လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးသည့် နည်းလမ်းအားဖြင့် အာဟာရကဏ္ဍပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကိုဖော်ဆောင်ပေးမည့် မောင်းနှင်အားများကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ရာ ယင်းတွင် အမျိုးသမီးဝင်ငွေတိုးအောင်ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ အရင်းအမြစ်များကို လက်လှမ်းမီ ထိန်းချုပ်စွမ်းရှိလာစေခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာယုံကြည်ချက်များကိုစိန်ခေါ်ခြင်း၊ အလုပ်ဝန် ပိနေခြင်းကိုလျှော့ချပေးခြင်း၊ ငွေကြေးစီမံထိန်းချုပ်တတ်လာခြင်း၊ ဗဟုသုတနှင့်ပြည့်စုံလာခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့် စွမ်းအားတိုးမြှင့်ပေးခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရရေးရာနှင့် စိတ်သုခချမ်းသာမှုတို့ကို အကာ အကွယ်ပေးခြင်းများလည်းပါဝင်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးနှင့် မိသားစုကြည့်ရှုပြုစုပေးရသည့် တာဝန်များယူထားရသည့် အနေအထားသည် ၎င်းတို့အား ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ပိုရှိသကဲ့သို့ဖြစ်နေပါသည်။ အခြားသောအချက်များစွာမှ ရောဂါရမိသားစုဝင်များကိုပြုစုပေးခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ရခြင်းနှင့် ရပ်ရွာအတွက်လုပ်အား ပေးအနေနှင့်ပါဝင်ခြင်းစသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများပိတ်သိမ်းထားခြင်းနှင့် နေအိမ်တွင်နေထိုင်ရေးစီမံချက်များနှင့်ဆက်စပ်နေသည့် တင်းမာမှု များများလာခြင်းကြောင့် ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများတိုးတက်များပြားလာလျက်ရှိပါသည်။ ဤကိစ္စတွင် အားအနွှဲဆုံးနှင့်ခံနိုင်ရည်အနည်းဆုံးသော အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများ (အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားကလေးများအပါအဝင်) ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်၊ ၎င်းတို့၏အန္တရာယ်ကြုံတွေ့မှုအနေအထားကိုလျှော့ချပေးနိုင်မည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့အတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများကိုလက်လှမ်းမီရရှိနိုင်ရန်တို့မှာ အလွန် အရေးကြီးလာပါသည်။ လူထုကျန်းမာရေးအရေးပေါ်ကာလအတွင်း (သို့မဟုတ်) ယင်း၏အကျိုးရလဒ် အားဖြင့် စားရေရိက္ခာပြတ်လပ်လာပါက စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးလာသည်နှင့်အမျှ အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အလို့ငှာ အမျိုးသမီးများသည် အစားအစာကိုလျှော့စားခြင်း (သို့မဟုတ်)နောက်ဆုံးမှာစားခြင်းမျိုးပြုလုပ်ရလေ့ရှိပါသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ယိုယွင်းလာပြီး ဖျားနာနိုင်ခြင်းနှင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း အန္တရာယ်များကို ဆက်လက်ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

#### စီမံကိန်းနှင့်စီမံချက်များအတွက် ထောက်ခံအကြံပြုချက်များမှာ

- » စီမံချက်ဆိုင်ရာတုံ့ပြန်ချက်များတွင် စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်များနှင့်အစားအစာများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ပြုပြင် ထုပ်ပိုးခြင်း၊ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးများ၏အခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ် ပြုအလေးထားရန်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးထွက်ကုန်များဆိုင်ရာတန်ဖိုးကွင်းဆက်များတွင် ကျေးလက်ကအမျိုး သမီးများပါဝင်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးရန်ဖြစ်သည်။
- » အမျိုးသမီးများသည် ထုတ်လုပ်မှုကိရိယာများဖြန့်ဝေခြင်း၊ တည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ၊ ငွေသားဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးခြင်းတို့ကဲ့သို့သော လူမှုကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်များတွင် လက်လှမ်းမီပါဝင်နိုင်ရေးအတွက် မကြာခဏဆိုသလို ကန့်သတ်ခြင်းခံနေရသည်။ ကျား၊မအထူးပြုလူမှုကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းရပ် များ ပုံစံဒီဇိုင်းပြုခြင်းနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းများသည် အမျိုးသမီးများ တန်းတူရည်တူအကျိုးခံစား ခွင့်ရရှိအောင်သေချာစေရေးနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်သော အန္တရာယ်များလျှော့ချရေးတို့အတွက် အခရာကျ ပါသည်။
- » ကိုဗစ်တုံ့ပြန်ရေးမဟာဗျူဟာများချမှတ်ရေးနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရေးတို့တွင် အမျိုးသမီး ခေါင်းဆောင်များ ပါဝင်စေခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးဦးဆောင်မှုကိစ္စရပ်အတွက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းများသည် အရေးပါပါသည်။ အကြောင်းမှာ ယင်းသို့ အားဖြင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ရှုမြင်ချက်များ ပြည့်စုံစွာ အရေးယူဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။
- » ကျား၊မ(ဂျန်ဒါ) အခြေပြုတုံ့ပြန်ရေးကွန်ရက်၊ ဖြစ်ပေါ်သည့်အမှုများအစီရင်ခံခြင်း၊ ရှေးဦးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းနှင့် အခြားသို့ လွှဲပေးခြင်း (UNFPA သို့)



- » ကျား၊မ(ဂျင်ဒါ)အထူးပြုကိန်းဂဏန်းများကောက်ခံခြင်း
- » ဒေသတွင်း အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အဖွဲ့ငယ်များနှင့် မိတ်ဖက်ပြုခြင်း
- » ကျား၊ မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုလျှော့ချရေးအတွက် အောင်မြင်မှုအထောက်အထားကောင်းရရှိပြီးသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မြှင့်တင်လုပ်ဆောင်ရန်၊ ဥပမာအားဖြင့်- လောင်စာသုံးစွဲမှုကောင်းသော မီးဖိုများသုံးစွဲခြင်း၊ ကျေးရွာအတွင်းနှင့် အိမ်များတွင် ရေဘုံဘိုင်များပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အမျိုးသမီး နှင့်ကလေးသူငယ်များအတွက် ရေခပ်ထင်းခွေခြင်းတွင် သုံးရသည့်အချိန်ကိုလျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- » အမြင်ဖွင့်သင်တန်းများနှင့် အမှုအကျင့်ပြောင်းလဲရေးစာစောင်များတွင် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၏ အာဟာရဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ အသေအချာပါဝင်အောင်ဖော်ပြ ပေးရပါမည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေရာတွင် လုံလောက်သောပမာဏနှင့် အရည်အသွေးမီအာဟာရများပြည့် ဝစွာပါဝင်ရပါမည်။ သို့တည်းမဟုတ် အခြားနည်းလမ်းမှာ အစာလျှော့စားခြင်း (သို့မဟုတ်) အာဟာရဓါတ်နည်းပါးသောအစာများသို့ပြောင်းလဲစားသုံးခြင်းတို့ကို ငွေသားထောက်ပံ့သည့် နည်းလမ်းကိုအသုံးပြု၍ ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။
- » အမျိုးသမီးများ၏ အိမ်ခြံဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းအတွက် မျိုးစေ့ရွေးချယ်ရာတွင်အကြံပေးရန်၊ ထိုသို့စိုက်ပျိုးနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သောနည်းပညာဗဟုသုတနှင့် စိုက်ပျိုးရာတွင်လိုအပ်မည့်ပစ္စည်း ပစ္စယများရှိနေစေရေးတို့အတွက် အသေအချာဆောင်ရွက်ရန်
- » ငွေသားထောက်ပံ့ခြင်းနှင့်စားနပ်ရိက္ခာဖြန့်ဝေသည့်နေရာများတွင် လာရောက်ထုတ်ယူသည့် အကျိုးခံစား ခွင့်ရှိသူများ၏လုံခြုံရေးအတွက် အစီအမံများသေချာစွာဆောင်ရွက်ထားရှိရန်
- » စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းများ၊ ထုတ်လုပ်ရေးအရင်းအမြစ်များ၊ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာတန်ဖိုးကွင်းဆက်များ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အမျိုးသမီးများလက်လှမ်းမီရရှိနိုင်ရေးအတွက် ဖန်တီးပေးရန်၊ တိုးမြှင့်ပေးရန်နှင့် အားကောင်းလာစေရန်
- » ကျား၊မ ရေးရာလေ့လာဆန်းစစ်ချက်၊ လိုင်အမျိုးအစားနှင့် အသက်အရွယ်အလိုက်ကိန်း ဂဏန်းအချက် အလက်များ သေချာစွာပြုစုထားခြင်းသည် ထိရောက်မှုများကိုစောင့်ကြည့်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင် ချက်များရေးဆွဲခြင်းတို့အတွက် လုံလောက်စွာအထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်သည်။

ကိုးကားချက်များ

- » FAO: Gendered impacts of COVID-19 and equitable policy response in agriculture, food security and nutrition <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9198en>
- » FAO's Deputy Director-General, Daniel Gustafson, 27-11-2017
- » <http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1069792/>
- » <https://asiapacific.unwomen.org/en/digital-library/publications/2020/03/the-covid-19-outbreak-and-gender>
- » <https://www.unfpa.org/resources/gender-equality-and-addressing-gender-based-violence-gbv-and-coronavirus-disease-covid-19>

### ၅.၄။ မသန်စွမ်းသူများ

မသန်စွမ်းသူများသည် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ၏အကျိုးဆက်များကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုများတွင် အတားအဆီးများဖြစ်ကာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်သောသူများ စာရင်းတွင်ပါဝင်ပါသည်။ မသန်စွမ်းကလေးသူငယ်နှင့်အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတို့တွင် အခြေခံကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်းများရှိနေနိုင်၍ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးကိုခံစားရမည့် အန္တရာယ်ကိုပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများထဲတွင် မသန်စွမ်းသူများရှိနေသည့်အနေအထားမှာ အချိုးအစာအရ မမျှမတဖြစ်နေပြီး၊ ကပ်ရောဂါကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်မှုပိုမိုကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အသက် (၆၀) အထက်ကမ္ဘာလူဦးရေ၏ (၄၆%) ကျော်သည် မသန်စွမ်းသူများဖြစ်နိုင်ကြောင်းခန့်မှန်းထားပါသည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအထောက်အထားအရ လူမှုစီးပွားရေးနိမ့်ပါးသောသူများတွင် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါ၏ ထိခိုက်မှု ပို၍ဆိုးမည်ဟု သိရှိရပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ ဆင်းရဲသောပြည်သူများထဲတွင် မသန်စွမ်းသူများရှိနေမှုမှာ အချိုးအစားမမျှတစွာရှိနေပါသည်။ ၂၀၁၄ခုနှစ် သန်းခေါင်စာရင်းနှင့်အိုးအိမ်အစီရင်ခံစာအရ ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းခြင်းမှာ အဆိုးသံသရာထဲတွင်ရောယှက်လျက်ရှိနေပြီး တမျိုးကတမျိုးကိုအားဖြည့်ပေးလျက်ရှိနေကြောင်းလည်းသိရပါသည်။ ယင်းအစီရင်ခံစာကပင် မသန်စွမ်းဖြစ်နေသူတစ်ဦးအနေနှင့် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီနိုင်ခြင်းမရှိကြောင်းလည်းဖော်ပြထားပါသည်။ မသန်စွမ်းသူမိသားစုဝင် တစ်ဦးရှိနေသော အိမ်ထောင်စုများသည် စက်တပ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်၊ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်၊ ခေတ်ပေါ် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ၊ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် အိမ်သာများအပေါ်လက်လှမ်းမီမှုမှာ နည်းပါးကြောင်းသောကြောင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းမှုသည် ဆက်နွယ်နေကြောင်း ထပ်မံဖော်ပြ နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသန်စွမ်းသူများရှိနေသည့် အိမ်ထောင်စုများသည် မကြာခဏ ဆိုသလို ဆင်းရဲတွင်းမှ ရုန်းမထွက်နိုင်ဖြစ်နေပြီး နေ့စဉ်ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်နေမှုများမှ ဖယ်ထုတ်ခြင်းခံနေရသကဲ့သို့ဖြစ်နေပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့် အာဟာရဦးစားပေးစီမံချက်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်းများအတွက် ဦးတည်ချက် ထားရာတွင် လည်းကောင်း၊ လက်ဝယ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးရာတွင်လည်းကောင်း မသန်စွမ်းသူများပါဝင်စေရန် သေချာစွာစိစစ်ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါထောက်ပံ့ပေးမှုများကိုလည်း လုံလုံလောက်လောက်နှင့် ထိရောက်စွာ ရရှိစေရေးအတွက် အပိုဆောင်းလုပ်ဆောင်ချက်များပြုလုပ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ(၆)

အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ဝိုက်၍  
အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော စီမံချက်  
အညွှန်းကိန်းများ



၆.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံဖော်ပြချက်

၆.၂။ အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသော ကဏ္ဍပေါင်းစုအတွက်အညွှန်းကိန်းများ

၆.၃။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအာဟာရအညွှန်းကိန်းများ

၆.၄။ အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ဝိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသောစိုက်ပျိုးရေးနှင့်မွေးမြူရေး အညွှန်းကိန်းများ

၆.၅။ အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသော လူမှုဖူလုံရေးအညွှန်းကိန်းများ

၆.၆။ အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ဝိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသော ပညာရေးညွှန်းကိန်းများ

# နောက်ဆက်တွဲ(၆)။ အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ပိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသော စီမံချက်အညွှန်းကိန်းများ

## ၆.၁။ နိဒါန်းနှင့် ခြုံငုံဖော်ပြချက်

အကဲဖြတ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များတလျှောက်တွင် အညွှန်းကိန်းများ ၏ယုတ္တိရှိဆက်စပ်မှုမှာ အလွန်ရေးပါပါသည်။ အကြောင်းမှာ မည်သူ များသည် မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို နားလည်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ ပထမဆုံးအညွှန်းကိန်းများ (အမျိုးသမီးများ၏အနည်းဆုံးစားသုံးရမည့်အာဟာရမျိုးကွဲများ (MDD-W), စားနပ်ရိက္ခာစားသုံးမှု အခြေအနေကိုတိုင်းတာအမှတ်ပေးခြင်းနှင့်ထိခိုက်နိုင်စွမ်း)သည် ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်ချက်များ၏ အာဟာရ အခြေအနေအပါသွယ်ပိုက်၍အ ကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောကဏ္ဍများအပေါ် ထိရောက်မှုကိုကူညီပံ့ပိုးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ အပြင်၊ အညွှန်းကိန်းများသည် ကဏ္ဍအလိုက်ရှာဖွေထုတ်ထားရပါမည်။ ဥပမာ- ရိက္ခာရှားပါးမှုအပေါ်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း နှင့် ရိက္ခာပြတ်လပ်မှုအခြေအနေတို့ကိုသိရှိခြင်းအားဖြင့် လူမှုကာ ကွယ်ရေးနှင့် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ချက်များ ကိုလျင်မြန်စွာ ရေးဆွဲချမှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤအညွှန်းကိန်းများသည် ကဏ္ဍပေါင်းစုံပါဝင်သော အမျိုးသားအဆင့် အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစီမံကိန်း(MS-NPAN)၏ အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်ပါသည်။

ကိုဗစ်ကပ်ရောဂါလုပ်ဆောင်ချက်များ၏ ခရီးပေါက်ရောက်မှုကို သိရှိတိုင်းထွာနိုင်ရန် ကဏ္ဍတခုစီအတွက် အညွှန်းကိန်းတခုစီ ပါဝင်ပါသည်။ ဤအညွှန်းကိန်းများသည် ကိုဗစ်ကာလအတွင်း လျင်မြန်စွာအကဲဖြတ်တိုင်းထွာရန်အတွက်သတ်မှတ်ထားသော အညွှန်းကိန်းများနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက နယ်ပယ်သတ်မှတ်ချက်တွင် အနည်းငယ်ကွဲလွဲမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ကနဦးလေ့လာချက် များတွင်တွေ့ရှိထားသော ဝန်ဆောင်မှု(သို့မဟုတ်) အာဟာရရရှိမှုများ လှစ်ဟာနေခြင်းကို မည်မျှဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်၊ လူဦးရေ အရေအတွက် မည်မျှကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခဲ့သည်ကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ခြင်းလုပ်ရန်တော့လိုအပ်ပါသည်။

ယခုအချက်မှာ ဆွေးနွေးရန်အတွက်ဖြစ်ပြီး၊ အနာဂတ်တွင် ဝန်ကြီးဌာနများ၊ ကဏ္ဍများ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးမိတ်ဖက်အဖွဲ့ များနှင့် လူထု ကျန်းမာရေးသုတေသီများက အညွှန်းကိန်းများအသုံးပြုရာတွင် လိုအပ်သလိုချိန်ညှိနိုင်ရေးအတွက် လမ်းကြောင်းတခုဖြစ်မည် ဟူ၍မျှော်လင့်ပါသည်။ ယခုဖော်ပြမည့်စာရင်းမှာ ဦးစားပေးအနေနဲ့ထားရမည့်အညွှန်း ကိန်းများကိုဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စောင့်ကြည့်မှုအခြေခံမူဘောင်များလည်းချမှတ်ရန်လည်းရှိသေးရာ ယခုထက်ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အညွှန်းကိန်းစာရင်းများလည်း ပြုစုနိုင်ပါသည်။

### အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ပိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောစီမံချက်၏အဓိကအညွှန်းကိန်းများအချုပ်

စဉ်	အညွှန်းကိန်း	အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်	ပိုင်းဝေ ဂဏန်းများ	ပိုင်းခြေ ဂဏန်းများ	ကိုးကားချက်	မှတ်ချက်
<b>အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ပိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော ကဏ္ဍပေါင်းစုံအတွက်အညွှန်းကိန်းများ</b>						
၁	အမျိုးသမီးများ၏ အနည်းဆုံး စားသုံးရမည့် အာဟာရ မျိုးကွဲများ	မှတ်ချက်တွင် ဖတ် ရှုပါရန်	မှတ်ချက်တွင် ဖတ်ရှုပါရန်	စစ်တမ်း ကောက်ယူခြင်း	MS-NPAN ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် စိုက်ပျိုးရေး ဝန်ကြီးဌာန အတွက် ရလဒ် အညွှန်းကိန်း များ၊ NIESAG၏ ဦးတည်ချက်-၄ တွင်ပါသော လုပ်ဆောင်ချက် များ	MDD-Wအညွှန်းကိန်းသည် ရွေးချယ်စရာအဖြေနှစ်မျိုး တည်းသာရှိသော အညွှန်း ကိန်းဖြစ်ပြီး အသက် ၁၅နှစ် မှ ၄၉နှစ်အတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများသည် ယခင် နေ့နှင့်ညအတွင်း အာဟာရ ၁၀မျိုး ထဲမှ အနည်းဆုံး ၅မျိုးကိုစားသုံးခြင်း ရှိမရှိ ကိုတိုင်းတာ ခြင်းဖြစ်သည်။ ဟူ၍သိထားရသည်။ (FAO ၏လမ်းညွှန်ချက်အရ)

စဉ်	အညွှန်းကိန်း	အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်	ပိုင်းဝေ ဂဏန်းများ	ပိုင်းခြေ ဂဏန်းများ	ကိုးကားချက်	မှတ်ချက်
၂	စားနပ်ရိက္ခာ လုံလောက်စွာ မစားရသောအိမ်ထောင်စုများ၏ ရာခိုင်နှုန်း (စားနပ်ရိက္ခာ စားသုံးမှုအခြေအနေကို အမှတ်ပေးခြင်းဖြင့် တိုင်းတာခြင်း)	စားနပ်ရိက္ခာ လုံလောက်စွာမစားရသော အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	စုစုပေါင်းအိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	WFP မှ ထုတ်ဝေသော စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံးရေး ဖော်ပြသော မြေပုံနှင့်ဇယား ကွက်များပါ သောစာအုပ်	MS-NPAN ၏ မြို့နယ်အလိုက် ဖြစ်နိုင်ခြေဆန်းစစ်မှု၊ စားသုံးသောအာဟာရမျိုးကွဲများ	စားနပ်ရိက္ခာစားသုံးမှုအမှတ်က အိမ်ထောင်စုများ၏ စားနပ်ရိက္ခာ စားသုံးနိုင်မှုအဆင့်အတန်းကို ဖော်ပြပါသည်။ ၎င်းမှာ လူတွေ့မေးခွန်း မမေးမီ ဂရုကို အတွင်း စားသုံးခဲ့သော မတူကွဲပြားသောအစာအုပ်စုမျိုးကြွများ၊ စားသောက်ခဲ့သော အကြိမ်အရေအတွက်၊ စားခဲ့သော အစားအသောက် အုပ်စုများ၏ အာဟာရအရ အရေးပါမှုအပေါ် အခြေပြုကာ ပေါင်းစပ်တည်ဆောက်ထားသော အညွှန်းကိန်းဖြစ်ပါသည်။
၃	ထိခိုက်လွယ်နိုင်စွမ်းအပေါ်အမှတ်ပေးခြင်း	မှတ်ချက်တွင်ဖတ်ရှုရန်	မှတ်ချက်တွင်ဖတ်ရှုရန်	HARP ခေါ် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အကူအညီပေးရေးနှင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်းမြှင့်တင်ရေး စီမံချက်က ပြုစုသည့် ၂၀၁၈ခုနှစ်၊ ထိုလွယ်လွယ်သော မြန်မာနိုင်ငံ (The MIMU မှ ရနိုင်ပါသည်)	MS-NPAN ၏ မြို့နယ်အလိုက် ဖြစ်နိုင်ခြေဆန်းစစ်မှု၊ လူမှုလုံခြုံရေးကွန်ရက်	၂၀၁၄ခုနှစ်သန်းခေါင်စာရင်း၏ လူမှုစီးပွားရေးနှင့် လူဦးရေဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပေါ်တွင် အခြေပြုထားပါသည်။ ပဋိပက္ခအညွှန်းကိန်းမှာ အစီရင်ခံ ထားသောတိုက်ပွဲဖြစ်မှုအရေအတွက်၊ ထိခိုက်သေဆုံးမှု၊ အရပ် သားများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု၊ အချိန်တစ်ခုအတွင်းအတင်းအကြပ်ရွှေ့ပြောင်းခံရခြင်းတို့ပေါ် အခြေခံ၍ ရှိထောင့်ပေါင်းစုံမှတိုင်းထွားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပြီးပြည့်စုံသော တိုင်းထွားဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်သော်လည်း မြို့နယ်အလိုက်မတူညီသော ထိခိုက်လွယ်သောအခြေအနေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ရန် ညွှန်ပြနေပါသည်။
	Received COVID Programming					

စဉ်	အညွှန်းကိန်း	အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်	ပိုင်းဝေ ဂဏန်းများ	ပိုင်းခြေ ဂဏန်းများ	ကိုးကားချက်	မှတ်ချက်
<b>ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာဟာရအညွှန်းကိန်းများ</b>						
၄	လတ်တလောတွင် အလယ်အလတ် အာဟာရ ချို့တဲ့သော ၅နှစ်အောက်ကလေး များပျံ့နှံ့နေမှု	အလယ်အလတ် အာဟာရ ချို့တဲ့မှုရှိသော ၅နှစ် အောက်ကလေး အရေအတွက်	၅ နှစ်အောက် ကလေးစုစုပေါင်း အရေအတွက်		MS-NPAN၏ ရလဒ်အညွှန်းကိန်း နှင့် NIE SAG၏ ဦးတည်ချက်-၃ တွင်ပါသော လုပ်ဆောင်ချက် များ	အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီလျှင် လတ်တလော တွင် အလယ်အလတ် အာဟာရ ချို့တဲ့နေသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ၁။ ခြေဖမိုးနှစ်ဖက်ဖောရောင်ခြင်း မရှိခြင်း ၂။ လက်မောင်းပတ် တိုင်းတာရာတွင် ၁၁၅ မီလီမီတာနှင့် ၁၂၅ မီလီမီတာအကြားတွင်ရှိခြင်း ၃။ အရပ်နှင့်ကိုယ် အလေးချိန်ကို အသုံးပြု၍တိုင်းတာသော ဇယားတွင် အနှုတ် ၃ နှင့် အနှုတ် ၂ အကြားတွင်ရှိခြင်း (Z score)
၅	အာဟာရ ချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်သော ၅နှစ် အောက်ကလေးများ ပျံ့နှံ့နေမှု	အာဟာရ ချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်သော ၅နှစ် အောက်ကလေး အရေအတွက်	၅ နှစ်အောက် ကလေးစုစုပေါင်း အရေအတွက်		MS-NPAN၏ ရလဒ်အညွှန်းကိန်း နှင့် NIE SAG၏ ဦးတည်ချက်-၃ တွင်ပါသော လုပ်ဆောင်ချက် များ	အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီလျှင် လတ်တလော တွင် အာဟာရ ချို့တဲ့မှု ပြင်းထန်သည်ဟုသတ်မှတ် နိုင်သည်။ ၁။ ခြေဖမိုးနှစ်ဖက် ဖောရောင်ခြင်း ၂။ လက်မောင်းပတ်တိုင်းတာ ရာတွင် ၁၁၅ မီလီမီတာ အောက်ရှိခြင်း ၃။ အရပ်နှင့်ကိုယ် အလေးချိန်ကို အသုံးပြု၍တိုင်းတာသော ဇယားတွင် အနှုတ် ၃ အောက်နည်းခြင်း (Z score)

စဉ်	အညွှန်းကိန်း	အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်	ပိုင်းဝေ ဂဏန်းများ	ပိုင်းခြေ ဂဏန်းများ	ကိုးကားချက်	မှတ်ချက်
၆	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုရရှိသည့် ရာခိုင်နှုန်း (အနည်းဆုံး ၄-ကြိမ်ရရှိခြင်း)	သတ်မှတ်ထား သောကာလ အပိုင်းအခြားအတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု(၄) ကြိမ်နှင့် အထက် ရရှိသော အရှင်မွေး သော အမျိုးသမီး အရေအတွက် စုစုပေါင်း	တူညီသော အချိန် ကာလအတွင်း အရှင်မွေးသော အမျိုးသမီး အရေအတွက် စုစုပေါင်း	ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာစီမံ ခန့်ခွဲမှု သတင်း အချက်အလက် စနစ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ လူဦးရေနှင့် ကျန်းမာရေး စစ်တမ်း HMIS, MDHS	MS-NPAN၏ အညွှန်းကိန်း၊ အမျိုးသားကျန်း မာရေးစီမံချက် အညွှန်းကိန်း၊ အရည်အသွေးရှိ သောကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကို လက်လှမ်းမီနိုင် ခြင်း	

အာဟာရအခြေအနေအပါသွယ်ပိုက်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောစိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးအညွှန်းကိန်းများ

၇	စားနပ်ရိက္ခာရှားပါး ခြင်းကြောင့် ပြေလည် အောင် ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများ ကျင့်သုံး နေရသည့် အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	လွန်ခဲ့သည် ၇-ရက် အတွင်း စားနပ်ရိက္ခာ ရှားပါးခြင်းကြောင့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းသည့်နည်း လမ်း အနည်းဆုံး တစ်ခု ကျင့်သုံးခဲ့ရ သည့် အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	စုစုပေါင်း အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	WFP မှထုတ် ဝေသောစားနပ် ရိက္ခာဖူလုံရေး ဖော်ပြသော မြေပုံနှင့်ဇယား ကွက်များပါ သောစာအုပ်	MS-NPAN ၏မြို့နယ်အလိုက် ဖြစ်နိုင်ခြေဆန်းစစ် မှု။စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှု	ဖြေဆိုသူများကို စားနပ်ရိက္ခာ ရှားပါးသွား သောအခါ မည်သို့စီမံ ဆောင်ရွက်ကြသည်ကို အတွဲစဉ်လိုက်မေးခွန်း များမေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- “စားနပ်ရိက္ခာ မလုံလောက်ပါကနှင့် စားနပ်ရိက္ခာဝယ်ယူရန် ငွေကြေးမတတ်နိုင်ပါက သင်မည်သို့ဖြေရှင်းသနည်း” ကဲ့သို့သော မေးခွန်းမျိုး။
၈	ပျမ်းမျှရိက္ခာပြတ်လပ်မှု ၃-လနှင့်အထက်ရှိသော အိမ်ထောင်စုရာခိုင်နှုန်း	ပျမ်းမျှရိက္ခာ ပြတ်လပ်မှု ၃-လ နှင့်အထက်ရှိ သော အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	စုစုပေါင်း အိမ်ထောင်စု အရေအတွက်	WFP မှထုတ် ဝေသောစားနပ် ရိက္ခာဖူလုံရေး ဖော်ပြသော မြေပုံနှင့်ဇယား ကွက်များပါ သောစာအုပ်	MS-NPAN ၏မြို့နယ်အလိုက် ဖြစ်နိုင်ခြေဆန်းစစ် မှု။စားနပ်ရိက္ခာ မဖူလုံမှု	အိမ်ထောင်စု များ၏စားနပ်ရိက္ခာ လက်လှမ်းမီနိုင်မှုကို သွယ်ပိုက် တိုင်းထွာခြင်း။ ဖြေဆိုသူများကို ယမန်နှစ် ကမည်သည့်လများတွင် စားနပ်ရိက္ခာမလုံလောက်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်ကိုမေးမြန်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စဉ်	အညွှန်းကိန်း	အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ချက်	ပိုင်းဝေ ဂဏန်းများ	ပိုင်းခြေ ဂဏန်းများ	ကိုးကားချက်	မှတ်ချက်
၉	စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း များ အတွက်ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှုကို လက်လှမ်းမီသော (သို့ မဟုတ်)သီးနှံ စိုက်ပျိုးရေး၊ မွေးမြူရေး နှင့် ငါးမွေးမြူ ရေးများ လုပ်ကိုင်ရန် သွင်းအား စုများတိုက်ရိုက် ပံ့ပိုး ပေးခြင်းကိုလက်ခံရရှိ သည့် အိမ်ထောင်စု အရေအတွက် တိုးလာ ခြင်း	မရှိပါ	မရှိပါ	စိုက်ပျိုးရေး ဦးစီးဌာန၊ ငါး လုပ် ငန်း ဦးစီးဌာန၊ မွေးမြူရေးနှင့် ကုသရေးဦးစီး ဌာန	MS-NPAN အညွှန်းကိန်းများ	

အာဟာရအခြေအနေအပါ်သွယ်ပိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော လူမှုဖူလုံရေးအညွှန်းကိန်းများ

၁၀	မိခင်နှင့်ကလေး ငွေကြေး ထောက်ပံ့ သည့်အစီအစဉ် တွင် စာရင်းပေးသွင်းထား သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် ၂- နှစ် အောက်ကလေး အမေများ၏ ရာခိုင်နှုန်း	မိခင်နှင့်ကလေး ငွေကြေး ထောက်ပံ့ သည့်အစီအစဉ် တွင် စာရင်းပေး သွင်းထား သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် ၂-နှစ် အောက် ကလေးအမေများ၏ အရေအတွက်	စုစုပေါင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး များနှင့် ၂-နှစ် အောက်ကလေး အမေများ၏ အရေအတွက်	လူမှုဝန်ထမ်း ဦးစီးဌာန	MS-NPAN အညွှန်းကိန်းများ	
----	---	--	--	-----------------------	--------------------------	--

အာဟာရအခြေအနေအပါ်သွယ်ပိုက်၍အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော ပညာရေးညွှန်းကိန်းများ

၁၁	အလယ်တန်းပညာရေး တွင် စုစုပေါင်းစာရင်း ပေးသွင်း သည့် အချိုးအစား (အရည်အချင်းပြည့်မီ သည့် ရာခိုင်နှုန်း)	အသက်အရွယ် အလိုက်မခွဲခြား ပဲ အလယ်တန်း ပညာရေးတွင် စာရင်းပေးသွင်း သည့်ကျောင်း သား အရေအတွက်	အလယ်တန်း ပညာရေးအတွက် တရားဝင် သတ်မှတ်ထား သော အသက် အုပ်စု၏ ကျောင်းသား ဦးရေစုစုပေါင်း	အခြေခံပညာ ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာရေး ဝန်ကြီးဌာန	MS-NPAN အညွှန်းကိန်းများ	Ref: <a href="http://uis.unesco.org/en/glossary-term/gross-enrolment-ratio">http://uis.unesco.org/en/glossary-term/gross-enrolment-ratio</a> ; ယူနက်စ်ကို၏အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အကြံပြု ချက်ရယူရန်
----	--	---	--	--	--------------------------	--





