UN75 2020 AND BEYOND
SHAPING OUR FUTURE TOGETHER

COVID-19 RESPONSE

# ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများအား ရေးသားတင်ဆက်ရာတွင်

## သတင်းမီဒီယာသမားများ

### သိထားသင့်သည့် အချက် ၁၀ ချက်

UNITED NATIONS MYANMAR

UNESCO
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Sustainable Development Goals

## ၁။ သတင်းရေးသားဖော်ပြရာတွင် တိကျမှန်ကန်မှုနှင့် လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုရှိပါ။

- အကြပ်အတည်းကာလတွင် လူတို့သည် တိကျမှန်ကန်ပြီး၊ အသက်ဘေးမှ ရှောင်ကွင်းနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေဖတ်ရှုလေ့ရှိပါသည်။
- ကောလာဟလများနှင့် ထင်မြင်ချက်များကို ရှောင်ကြဉ်ကာ တိကျပြီး အချက်အလက်အခြေခံသည့် သတင်းများကို ရေးသားတင်ဆက်ပါ။
- စိစစ်အတည်ပြုပြီးသော သတင်းရင်းမြစ်များကို သုံးပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က “Myth Busters” အွန်လိုင်း စာမျက်နှာလွှင့်တင်ထားပြီး၊ လူတိုင်း ပြန်လည်မျှဝေနိုင်သည့် ပုံများနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် ပတ်သက်သည့် ကောလာဟလများကို မမှန်ကန်ကြောင်းရှင်းပြထားသည်။

## ၂။ ပုံများ/ဓာတ်ပုံများ အသုံးပြုရာတွင် တိကျမှန်ကန်ပါစေ။

- မတိကျ၊ မသေချာသော ပုံ/ရုပ်ပုံ/ဓာတ်ပုံများသည် စာဖတ်သူကို အဓိပ္ပါယ်ကောက် လွဲစေသည့်အပြင် ယနေ့ခေတ်တွင် ၎င်းတို့ကို အွန်လိုင်း၌ အလွယ်တကူမျှဝေနိုင်သည်။
- ပုံ/ရုပ်ပုံအသုံးပြုသည့် နားလည်လွယ်သော သတင်းတင်ဆက်မှုပုံစံသည် အကြပ်အတည်းကာလတွင် အလွန်အကျိုးရှိသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတင်ဆက်မှုကို တာဝန်ယူမှုရှိရှိ လုပ်ဆောင်ရန်လိုသည်။
- သတင်းထောက်များအနေနှင့် မိမိတို့အသုံးပြုသော ပုံများသည် ‘ဘာတွေဖြစ်နေကြောင်း’ တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖော်ပြသည့်ပုံများဖြစ်ရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

## ၃။ ထိလွယ်ရှလွယ်ဖြစ်သော သို့မဟုတ် အဓိပ္ပါယ်ကောက်လွဲမှားစေနိုင်သော သတင်းခေါင်းစဉ်များကို မသုံးပါနှင့်။

- **သေဆုံးသော၊ မထိန်းချုပ်နိုင်တော့သော၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သော** စသည့် စကားလုံးများသည် မလိုလားအပ်သော ဂယက်ထမှုများနှင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်မှုများထံ ဦးတည်စေနိုင်သည်။ မိမိရေးသားဖော်ပြသည့် သတင်းတွင် ၎င်းစကားလုံးအဓိပ္ပါယ်အတိုင်းအမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်ထင်ဟပ်မှသာ အသုံးပြုပါ။

- မိမိ၏သတင်းကို လူအများစု သတိထားဖတ်ရှုစေလိုသည် မှန်သော်လည်း ယခုကဲ့သို့ အကြပ်အတည်းကာလတွင် မိမိရေးသားသောသတင်းကို ဖတ်ရှုသည့်အရေအတွက်များရေးအတွက်  မှန်ကန်သောအချက်အလက်များကို မဖော်ပြဘဲ မနေပါနှင့်။

## ၄။ ခြုံငုံ၍ကောက်ချက်ချခြင်း သို့မဟုတ် ပုံသေကားကျသတ်မှတ်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

- သတင်းရေးသားဖော်ပြရာတွင် လူမျိုးရေး၊ ဘာသာရေး၊နိုင်ငံခြားသား မုန်းတီးရေးဝါဒများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကို မသိလိုက်မသိဘာသာ/မရည်ရွယ်ဘဲ မဖြန့်ဝေမိရန် သတိထားရှောင်ကြဉ်ပါ။

## ၅။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အထူးပြုရာနယ်ပယ်ကို သုတေသနပြုလုပ်ပါ။

- ကိုဗစ်-၁၉ ကဲ့သို့ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်ကာလတွင် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များကို တွေ့ရှိရန် ခက်ခဲပါသည်။ မိမိ၏ သတင်းအကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသည့် နယ်ပယ်မှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

## ၆။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများကို မျှဝေပါ။ အခြားသတင်းထောက်များနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးပါ။

- ယခုအချိန်ကာလ (အထူးသဖြင့် အပြင်ထွက်၍ ဖြစ်သည့်နေရာသို့ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေ) တွင် မိမိ၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကွန်ယက်နှင့် ရင်းမြစ်များကို ပိုမိုတိုးချဲ့ရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတဝှမ်း ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ကနဦးတင်ဆက်လျက်ရှိသော အွန်လိုင်းအုပ်စုများနှင့် အချိတ်အဆက် လုပ်ထားပါ။

## ၇။ ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဆိုဒ်များတွင် ဖော်ပြထားသော ရောဂါကူးစက်မှုအလားအလာ လျော့ပါးစေမည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် အကျွမ်းတဝင်ရှိပါစေ။ https://www.who.int/health-topics/coronavirus
- ဆေးရုံ သို့မဟုတ် လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားရောက် သတင်းယူရမည်ဆိုပါက မိမိကိုယ်ကို ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်မှုနှင့် မိမိက အခြားသူများထံ ကူးစက်နိုင်မှုအလားအလာများကို ထည့်သွင်းစဥ်းစားပါ။ မိမိသတင်းသွားယူမည့် နေရာအခြေအနေနှင့် မည်သည့်အကာအကွယ်မျိုး ပြင်ဆင်သွားရန် လိုအပ်သည်ကို ကြိုတင်သိရှိပါ။
- သံသယရှိပါက မသွားပါနှင့်။ (သတင်းသမားများကို အကာအကွယ်ပေးသည့် ကော်မတီ - Committee to Protect Journalists - ၏ အကြံပြုချက်ကို ကြည့်ပါ။)

## ၈။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

- ကပ်ရောဂါအကြောင်းကို သတင်းရေးသားဖော်ပြရခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားအင်ကုန်ခန်းနိုင်သည်။ သတင်းထောက်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို သတိပြုသင့်သည်။ အကူအညီလိုအပ်လာပါက ရှာဖွေတောင်းခံရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။

## ၉။ လူအများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ် ပြောဆိုပါ။

- ကပ်ရောဂါဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် လူအများစုသည် ၎င်းတို့ ပြောသည်ကို နားထောင်ပေးစေလိုကြသည်။ သတင်းထောက်များအနေနှင့် ၎င်းတို့၏ဇာတ်လမ်းများကို ထုတ်ပြောရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

## ၁၀။ ကပ်ရောဂါကို ကျော်လွှန်စဥ်းစားပါ။

- မည်သည့်ကပ်ရောဂါမဆို အဆုံးသတ်ရှိစမြဲ ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ကပ်ဘေးကြုံတွေ့ပါက လူ့အဖွဲ့အစည်းအနေနှင့် ယခုထက်ပိုမိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်၊ အထောက်အကူပြုမည့် သတင်းများကို ရေးသားတင်ဆက်ပါ။ ယခုအချိန်တွင် မိမိ၏ သတင်းရေးသားဖော်ပြပုံသည်နောင် အနာဂတ်သတင်းအတတ်ပညာပေါ် သက်ရောက်မှုရှိမည် ဖြစ်သည်။

### အထက်ပါအကြောင်းအရာများအတွက် အောက်ပါရင်းမြစ်များမှ မှီငြမ်းပါသည် -

- World Health Organization
- Global Investigative Journalism Network
- Committee to Protect Journalists
- International Center for Journalists
- The Poynter Institute