

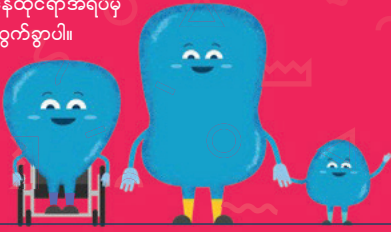
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကာလအတွင်း  
နေအိမ်မှာ မိဘများမှ ကလေးများကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော အချက်များ

# လူစည်ကားသော နေအိမ်များနှင့် ရပ်ရွာလူထုများတွင်မိဘများ၏ ထိန်းကျောင်းမှု

သင်နေထိုင်သောနေရာသည် လူနေထူထပ်သောအခါ သင်၏ မိသားစုကို ကျန်းမာစေရန်နှင့် ကိုဗစ်-၁၉ မှ ကာကွယ်ပေးရာတွင် ပိုမိုခက်ခဲနိုင်ပါသည်။  
သင့်မိသားစုအတွက် ပိုမိုလွယ်ကူမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အရာများရှိပါတယ်။

## မိမိရောက်ရှိနေသော နေရာတွင်နေပါ။

- သင် လက်ရှိနေထိုင်ရာ အိမ် / အိမ်ခန်းမှထွက်၍ ပြင်ပသို့သွားလာပြီး ပြန်လာမည့်သူဦးရေကို အနည်းဆုံးနှင့် သွားလာမည့် အရေအတွက်ကို အနိမ့်ဆုံး သတ်မှတ်ပါ။
- အစားအစာ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်း ကဲ့သို့သော အရေးကြီးကိစ္စများအတွက်သာ သင်၏နေအိမ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ရာအရပ်မှ ထွက်ခွာပါ။



## တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သပ်ခွာနေထိုင်နိုင်ရန် သင့်ကလေးများကိုကူညီပါ။

- ယာယီအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေထိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိတို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးကင်းကျန်းမာအောင် စောင့်ရှောက်ပေးရမည်မှာ ကလေးတို့၏ အရေးကြီးတာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း သင်၏ ကလေးများအားရှင်းပြပါ။
- ကလေးများသည် ဘေးကင်းမှုရှိစေရန် အခြားသူများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေထိုင်ခြင်းကို လက်တွေ့ကြိုးစားနေသောအခါ ၎င်းတို့အား အပြုသဘောဆောင်သော ဂရုစိုက်မှုမျိုးကို ပိုမိုပြသပါ။

## လက်ဆေးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဖျော်ရွှင်စွာပြုလုပ်ပါ။

- ဆပ်ပြာနှင့် ရေကိုရှာရန် ခဲယဉ်းနိုင်သော်လည်း ယခုအချိန်တွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ကျင့်သုံးခြင်းဟာ ယခင်ကထက်ပို၍ အရေးကြီးပါတယ်။
- မိသားစုဝင်အားလုံး၏ လက်များကိုတတ်နိုင်သမျှ မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- မိမိတို့လက်ကို မည်သို့ဆေးကြောရမည်ကို ကလေးများအချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် သင်ပေးစေပါ။
- ကလေးများကို ၎င်းတို့၏မျက်နှာများအား လက်ဖြင့် တို့ထိကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန် ပြောပြပါ။

## တာဝန်ကို မျှဝေပါ။

- ကလေးများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ကျဉ်းကျပ်သောနေရာများတွင် ခက်ခဲလှပေသည်။ သို့သော်လည်း တာဝန်များကို ခွဲဝေယူသောအခါ ပို၍ လွယ်ကူစေပါတယ်။
- အိမ်မှုကိစ္စများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြား အလုပ်များကို မိသားစုဝင်များအကြား အညီအမျှ ခွဲဝေရန်ကြိုးစားပါ။
- သင့်မိသားစုရှိ အခြားသောအရွယ်ရောက်သူ လူကြီးများနှင့်အတူ အလှည့်ကျတာဝန်ယူမှုကို ဖော်ပြသည့် အချိန်ယေးဆွဲပါ။
- သင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေစဉ် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုများ နေသည့်အခါ ဓေတ္တအနားယူနိုင်ရန်အတွက် အခြားသူများကို အကူအညီတောင်းနိုင်ပါတယ်။

## နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။

- ကလေးများကို ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကိုစဉ်းစားရန် အားပေးပါ။ သို့သော် သင်နေထိုင်ရာ အိမ်ခန်း / အိမ်တွင်နေထိုင်သူ မဟုတ်သောသူများနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိပါစေရန်။
- ခုန်ပေါက်ကစားခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဝိုင်းတွင်း ပြေးခြင်းတို့မှာ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

## ခဏနားပါ။

- သင်ခံစားနေရသော စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် စိတ်ခံစားမှုအားလုံးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်နေရာမရှိနိုင်သော အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။
- သင်အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းခြင်း ခံစားနေရသည်ဟု သတိပြုမိပါက ခဏနားပါ။ ခပ်ပြင်းပြင်း (၃) ကြိမ်မျှအသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်လျှင် ထူးခြားစေနိုင်ပါတယ်။



သင် အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။  
သန့်စင်ပြီးနောက် မိသားစုများအတွက် အကျိုးရှိမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါ။

## သိကောင်းစရာများ ၁-၆ ကို အသုံးပြုပါ

အပြုသဘောဆောင်ပါ။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ သင် ဖြစ်နိုင်သည့်အချိန်တွင် မိဘနှင့်ကလေး နှစ်ယောက်ထံ သီးခြားအချိန်ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏အပြုအမူနှင့် ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းရန် အကူအညီဖြစ်ပေမည်။