

# ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန် အတွင်းရောဂါပြန့်ပွားမှုကိုထိန်းချုပ်ရန်လိုအပ်ချက်အရသီးသန့်ခွဲထားခြင်း၊ သွားလာမှုများကန့်သတ်ခြင်းနှင့်အိမ်တွင်းသာနေရန်သတ်မှတ်ထားခြင်းမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်ယင်းသို့သတ်မှတ်ချက်ကြောင့်အမျိုးသမီးများအားရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ ပိုမိုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ အချိန်တွင်မကတယ် အချိန်မှာမဆို အကြမ်းဖက်ခြင်းကလုံးဝလက်ခံနိုင်တဲ့အရာမဟုတ်ပါ။ ကိုဗစ်-၁၉ သည် အကြမ်းဖက်ရန်အတွက်အကြောင်းပြချက်မဟုတ်ပါ။

သင့်အနေဖြင့်အန္တရာယ်ရှိနေတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ခြိမ်းခြောက်ခံနေရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်အနှောင့်အယှက်ခံနေရတယ်ဆိုရင်ဖွင့်ပြောပြီးအကူအညီရယူနိုင်ပါတယ်။



ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလျှို့ဝှက်ပေးထားပြီးအကူအညီပေးနိုင်လော့မိမိယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ တယ်လီဖုန်းလိုင်းများမှဖြစ်စေ၊ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့်ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်အကူ အညီရယူပါ။

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါတုံ့ပြန်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ရှေ့တန်းမှပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အခြားလိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများပေးနေသူများကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ ထောက်ပံ့ကြပါစို့



ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါ ကာလအတွင်း သင်သိသင့်သော သတင်းစကားနဲ့ လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ



ကုလသမဂ္ဂလူဦးရေရန်ပုံငွေအဖွဲ့ UNFPA သည် အမျိုးသမီးတိုင်း မိမိဆန္ဒအလျောက် ရင်သွေးရယူခွင့်ရှိရေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ မွေးဖွားနိုင်ရေးနှင့် လူငယ်တိုင်း မိမိစွမ်းရည်ရှိသလောက် ဆောင်ရွက်စေနိုင်ရေးကို ရှေးရှုပါသည်။  
myanmar.unfpa.org



# လိင်မှုနှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

# စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့

# လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုနှင့် မဖွယ်မရာပြုမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး

ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်စေရန် ကာကွယ်တားဆီးရေးနည်းလမ်းများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်လေးများအပါအဝင် အားလုံး လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြဖို့ အရေးကြီးတယ်။



- မိမိရင်သွေးငယ်ကလေးများကို မထိတွေ့ မကိုင်တွယ်မှီလက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်စင်ကြယ်အောင်အမြဲတမ်းဆေးကြောပါ။ မိခင်နို့တစ်ပိုက်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပါ။



- ကလေးနို့တိုက်စဉ်မှာ ချော့ခြင်း သို့မဟုတ် ချောင်းဆိုးခြင်းကိုရှောင်ရှားရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်ပါက နို့တိုက်စဉ်ပါးစပ်နှင့်နာခေါင်းစည်းကိုသေချာစွာဝတ်ဆင်ထားပါ။



- အထိတ်တလန့် မဖြစ်ပါနဲ့။ လိင်မှုနှင့်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများရယူရန်လိုအပ်ပါက ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့်နေရာများနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုရယူပါ။



- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များသည် အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါဆိုးရွားစွာခံစားရနိုင်ချေရှိသဖြင့် အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှုရခက်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများခံစားရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကိုအကြောင်းကြားပါ။

☀️ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်ကာလအတွင်း တုန့်လှုပ်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းမှာလည်း ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဒီခံစားချက်များကို လက်ခံပြီး ကောင်းမွန်တဲ့နည်းလမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည် ကျန်းမာပါစေ။

☀️ အကယ်၍ သင်သည် အိမ်တွင်နေရမည်ဆိုပါက ချစ်ရသူများ၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပုံမှန်စကားပြောဆို ဆက်သွယ်ခြင်း၊ အစားအသောက်၊ အိပ်ချိန်၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောနေထိုင်မှုပုံစံကို ထိန်းသိမ်းပါ။ သင်၏ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း နေထိုင်နိုင်အောင် ပြန်လည်ကြိုးစားပါ။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပုံမှန်စကားပြောပါ။

☀️ အချက်အလက်များကိုရယူရန်အတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ဝက်ဘ်ဆိုဒ် (သို့) ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကဲ့သို့သော ယုံကြည်ရသော ရင်းမြစ်တစ်ခုကိုရှာပါ။ မီဒီယာအပေါ်အချိန်မကုန်ခြင်းဖြင့် သင်၏စိတ်ပင်ပန်းမှုကို လျော့ချပါ။

☀️ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ရန်မိမိနှစ်သက်သော ဝါသနာပါရာကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက် (သို့) အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း မပြုပါနှင့်။

☀️ သင်ဖျားနာပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ၏ လက္ခဏာများခံစားရပါက ဆရာဝန်နှင့် ချက်ချင်းတိုင်ပင်ပါ။ ရှက်ကြောက်ခြင်း (သို့) ဖုံးကွယ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် အကူအညီမည်သို့ ရှာရမည်ကို အစီအစဉ်ဆွဲပါ။



အကူအညီအထောက်အပံ့အားလုံးသည် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်းတွင်လည်း အထောက်အပံ့နှင့် အလဲအလှယ်လုပ်ရန် သင့်ကို ကာမတောင်းဆိုခြင်း (သို့မဟုတ်) လိင်မှုကိစ္စဖြင့် အလဲအထပ်လုပ်ရန် တောင်းဆိုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခွင့်မရှိပါ။

လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု လုပ်ငန်းများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ဆောင်နေသူမည်သူမှမဆို ထိုသို့သော လိင်မှုကိစ္စများ ပြုလုပ်ရန်တောင်းဆိုပါက အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ စာတို ပေးပို့၍ ဖြစ်စေ တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ အမည်ဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ တိုင်ကြားနိုင်သော်လည်း အချက်အလက်များအတည်ပြုရန် လိုအပ်လာနိုင်ပါသဖြင့် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ် ထည့်ပေးရန်လိုပါသည်။

၀၉ ၄၀၅ ၁၄၉ ၆၁၆

