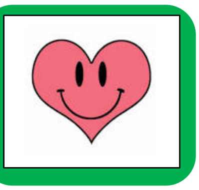
The following English-to-Myanmar translation of the World Health Organization's flyer is provided by Myanmar Clinical Psychology Consortium (MCPC) for their members and associates as part of their own outreach and education effort. MCPC accepts no liability for the translation. 29 March 2020.

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ရုတ်တရက် ကူးစက်ပြန့်ပွားစဉ် ကာလအတွင်း ကလေးများအား စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အတွက် ကူညီပေးခြင်း

Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak

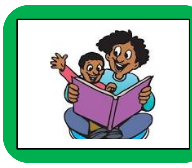


ကလေးများဟာ ၎င်းတို့ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို မတူညီသော ပုံစံများဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြသပြီး တုံ့ပြန် တတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာ - လူကြီးများအား ပိုပြီးတွယ်ကပ်နေခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်း၊ လူသူအနား မကပ်တော့ဘဲ ရှောင်နေတတ်ခြင်း၊ စိတ်တို ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်ဂဏှာမငြိမ် ဖြစ်ခြင်း၊ အိပ်ယာထဲ ဆီးပေါက်ချခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသို့ကြုံတွေ့ရပါက သင့်ကလေးအား ဖေးမကူညီရာရောက်သည့် နည်းလမ်းမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်ပါ။ ကလေးများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပြီး ပို၍ ချစ်ခင်ယုယပေးပါ။

Children may respond to stress in different ways such as being more clingy, anxious, withdrawing, angry or agitated, bedwetting etc. Respond to your child's reactions in a supportive way, listen to their concerns and give them extra love and attention.

ကလေးများဟာ ခက်ခဲသော အချိန်ကာလများမှာ လူကြီးများရဲ့ချစ်ခင်မှု၊ ဂရုစိုက်ပေးမှုကို ပိုမိုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးများအတွက် အချိန်နှင့် ဂရုစိုက်မှုကို ပိုပြီးပေးပါ။ သင့်ကလေး ပြောပြသမျှကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ၊ မိမိမှလည်း စကားကို ကြင်ကြင်နာနာ ပြောဆိုပါ၊ ကလေးရဲ့စိုးရိမ်မှုများ လျော့ကျအောင် နှစ်သိမ့်ပေး ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးများ ကစားနိုင်ရန်၊ စိတ်လက် သက်တောင့်သက်သာ အနားယူနိုင်ရန် အတွက် စီစဉ်ပေးပါ။

Children need adults' love and attention during difficult times. Give them extra time and attention. Remember to listen to your children, speak kindly and reassure them. If possible, make opportunities for the child to play and relax.



ကလေးများကို ၎င်းတို့၏မိဘ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် အတူတကွ နေထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားစီစဉ်ပေးပြီး ၎င်းတို့အား စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် ခွဲ၍ထားရှိခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ကြဉ်ပါ။ မတတ်သာ၍ ခွဲထားရမည့် အခြေအနေဖြစ်လာပါကလည်း (ဥပမာ- ဆေးရုံတက် ကုသမှုခံယူခြင်း) ပုံမှန် ဆက်သွယ်မှု (ဥပမာ - ဖုန်းဖြင့်) ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ၊ ကလေးရဲ့စိုးရိမ်မှုများ လျော့ကျအောင် နှစ်သိမ့်ပေးပါ။

Try and keep children close to their parents and family and avoid separating children and their caregivers to the extent possible. If separation occurs (e.g. hospitalization) ensure regular contact (e.g. via phone) and re-assurance.

နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေကျ နိစ္စဓူဝကိစ္စများနှင့် အချိန်ဇယားများအတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ ဆက်လက် လိုက်နာပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကျောင်း၊ သင်ယူမှုပြုရာနေရာ စသည်တို့အပါအဝင် နေရာပတ်ဝန်းကျင်အသစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါက ထိုနေရာသစ် အတွက် နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ရန်ကိစ္စများနှင့် အချိန်ဇယားကို အသစ် ပြုလုပ်ဖန်တီးပေးပါ။ ထိုနည်းတူစွာ ကလေးများ ဘေးကင်းစွာ ကစားနိုင်ရန် နှင့် စိတ်လက်သက်သာစွာ အနားယူနိုင်ရန် အတွက်လည်း အချိန်ဖန်တီးပေးပါ။

Keep to regular routines and schedules as much as possible, or help create new ones in a new environment, including school/learning as well as time for safely playing and relaxing.

ကလေးများ၏ အသက်အရွယ် နှင့် ကိုက်ညီသည့် စကားလုံးများကို အသုံးပြု၍ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) နှင့် ပတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များကို ပေးပါ။ လက်ရှိ အခြေအနေ နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ရှင်းလင်းပြောပြပေးပြီး ကလေးများကို ရောဂါကူးစက်မှု အန္တရာယ် လျော့နည်းအောင် လုပ်ဆောင်ရမည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း အသိပေးပြောပြပါ။

ရှေ့ဆက်ဖြစ်လာနိုင်မည့် ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းပြောပြရာမှာလည်း ကလေးများရဲ့စိုးရိမ်မှုများကို လျော့ကျအောင် နှစ်သိမ့်ပေးသည့် ပုံစံဖြင့် ပြောပြပေးရန် (ဥပမာ- မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး နှင့်/သို့မဟုတ် ကလေးကိုယ်တိုင် စတင်၍ နေမကောင်း ဖြစ်လာပါက ပြန်လည် နေကောင်းရန် အတွက် ဆေးရုံသို့ သွား ရောက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့မှသာ ဆရာဝန်ကသက်သာအောင်ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း) လိုအပ်ပါတယ်။

Provide facts about what has happened, explain what is going on now and give them clear information about how to reduce their risk of being infected by the disease in words that they can understand depending on their age.
This also includes providing information about what could happen in a reassuring way (e.g. a family member and/or the child may start not feeling well and may have to go to the hospital for some time so doctors can help them feel better).

Myanmar Clinical Psychology Consortium

Web: www.mcpcgroup.com
Facebook Page: Myanmar Clinical Psychology Consortium
Email: mcpc.officer@gmail.com