COVID-19 အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးအခြေပြု လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအတွက် လက်တွေ့ကျကျစဉ်းစားချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များ

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာသာရေး အခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ အသက်ကယ်ဆယ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ရောဂါသက်သာစေရန် လည်းကောင်း၊ အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ရပ်ရွာလူထု အတွက် ကူညီပေးမှု၊ နှစ်သိမ့်မှု၊ လမ်းညွှန်မှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လူမှုရေးဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးရာ အဓိက အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများသည် COVID-19 ကို ကာကွယ်တိုက်ဖျက်ရန် ထင်ရှားသော သက်သေသာဓကများကို မျှဝေခြင်းဖြင့် အထောက်အကူပြုသော သတင်းအချက်အလက်များကို လူတိုင်း သိရှိနိုင်စေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ရောဂါဆိုး၏ အမည်းစက်များကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လျှော့ချခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာရှိလူများအား အာမခံချက် ပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အသင်းတော်များ၊ အသင်းအဖွဲ့များနှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် အကူညီပေးနိုင်သည်။

ဤလမ်းညွှန်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဤလမ်းညွှန်သည် COVID-19 ကပ်ရောဂါကို တုံ့ပြန်ရန်အတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ပြုစုထားသော လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များအပေါ် အခြေခံပါသည်။ COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးခြင်း၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုများတွင် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာသာရေး အခြေခံအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ အထူးအခန်းကဏ္ဍကို အသိအမှတ်ပြု ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။

- COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ ပြင်ဆင်မှု၊ တုံ့ပြန်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးရန်၊
- ကြီးမားသော လူစုလူဝေးများစုရုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းနှင့်ဘာသာရေး အရ ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ ဘာသာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော လှုပ်ရှားမှုများအား လိုအပ်သလို တတ်နိုင်သမျှ အဝေးမှသာ ပြုလုပ်ကြရန်၊
- ဘာသာရေးအခြေပြုစုရုံးမှုများ၊ အခမ်းအနားများနှင့် ထုံးတမ်းစဉ်လာ များကို ပြုလုပ်ရာတွင် လုံခြုံစိတ်ချ သေချာစေရန်၊
- စိတ်ဓါတ်ရေးရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး၊ သုခချမ်းသာနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုအားကောင်းလာစေရန်၊ တစ်ဦးချင်း ဆက်သွယ်ခြင်း (သို့) လူမှုမီဒီယာနှင့် အခြားဆက်သွယ်ရေး မီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်၍ ပံ့ပိုးပေးရန်၊
- လူ့အခွင့်အရေးအခြေပြုနည်းလမ်းဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ စာတိုပေးပို့ခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းတို့ကို စနစ်တကျထိန်းသိမ်းဆောင်ရွက်ရန်၊
- အမည်းစက် (Stigma)၊ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမုန်းတရားများ ဖုံးကွယ်ထားမှုကို ဖြေရှင်းပံ့ပိုးပေးရန်၊
- COVID-19 ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း ကမ္ဘာအနှံ့နှင့် **ဘာသာပေါင်းစုံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု**ကို တိုးမြှင့်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ကြစေရန်၊
- ပြည်သူများနှင့် တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များကို သေချာစွာ မျှဝေရန်နှင့် သတင်းအမှားများကို တန်ပြန်ပေးရန်၊
- ဒေသအာဏာပိုင်များနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် ရပ်ရွာလူထု အတွင်းရှိ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြံဉာဏ်များ၏ အဓိက အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ လူများသွားလာ လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ဒေသ ဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းထားသော ကန့်သတ်ချက်များ၊ စုဝေးမှုများကို ခွင့်ပြုထားခြင်း ရှိမရှိ၊ ခွင့်ပြုထားပါက လူဦးရေမည်မျှ စုဝေးခွင့်ပြုခြင်းကို ထုတ်ပြန်ပေးရန်၊
- ဆုတောင်းပွဲများကိုစီစဉ်သူများသည်နိုင်ငံတော်နှင့်ဒေသန္တရအာဏာပိုင်များမှ ထုတ်ပြန်သောလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။ အကယ်၍ အလယ်အလတ် (သို့) အကြီးစားစုဝေးမှုပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ပါက စီစဉ်သူများသည် စုဝေးမှု၏အချိန်ကာလအတွက်အာဏာပိုင်များနှင့် ဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ လူစုလူဝေးများကို ခွင့်ပြုပါက ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများသည် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ ပြည်သူများကြားတွင် ကြောက်လန့်မှုများကို လျှော့ချရန်အတွက် အောက်ပါအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်းအား လုံခြုံမှုရှိစေရန် ဤအဆင့်များကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက စီစဉ်ထားသော စုဝေးမှုများကို ပယ်ဖျက်သင့်သည်။
- ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ပြီးသည်နှင့် ပြုပြင်ထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အစီအမံများကို စုဝေးသည့်နေရာ၏ ဝင်ပေါက်တွင် သိသာစွာ တင်ပြထားလျှင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အဝေးမှကျင်းပသော ဆုတောင်းအစည်းအဝေးများကို ကျင်းပရန် ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိပါက စုဝေးမှု၏ကြာချိန်ကို အတိုတောင်းဆုံး သတ်မှတ်ရမည် ဖြစ်သည်။
- လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးအကြား အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားရမည်။
- COVID-19 ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး၏ နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ စကားပြောခြင်းမှ ထွက်လာသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အစက်အမှုန်များမှတစ်ဆင့် လူများပေါ်သို့ ကျရောက်နိုင်ပြီး အနီးအနားမှာ ရှိသောသူများ အသက်ရှူရာတွင်လည်း ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။
- ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဘာသာရေးအခြေခံသောအဖွဲ့အစည်းများသည် ၎င်းတို့အဖွဲ့ဝင်များအကြား လုံခြုံစိတ်ချရသောအကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ထားသင့်သည်။

ခွင့်ပြုထားသော စုဝေးခြင်း

- အရေးမကြီးသော လူစုဝေးမှုများကို တားဆီးရန်နှင့် ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ လူမှုမီဒီယာစသည်ဖြင့် အဝေးမှ Live streaming များ ပြုလုပ်နိုင်စေရန်၊
- စုဝေးရန်စီစဉ်ထားပါက ၎င်းကိုကွင်းပြင်ကျယ်တွင် ကျင်းပရန် စဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ မဖြစ်နိုင်လျှင်ကျင်းပမည့်အခန်းသည် လုံလောက်သော လေဝင်လေထွက်ရှိကြောင်း သေချာစေရန်၊
- ဝတ်ပြုရာနေရာများသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ တက်ရောက်ခြင်းနှင့် ထွက်ခွာသွားသူများ၏ အရေအတွက်နှင့် သွားလာမှုကို အချိန်တိုင်း လုံခြုံစိတ်ချရသော အကွာအဝေးကို သေချာထားရှိရန်၊
- လူအနည်းငယ်နှင့်စုဝေးခြင်းသည် လူစည်ကားသော အစည်းအဝေးများထက် ပို၍ကောင်းသည်။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းများသည် တက်ရောက်သူ အနည်းငယ်နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုမျိုးစုံကို စဉ်းစားသင့်သည်။
- ဘုရားဖူးသည့်နေရာများတွင် ဘုရားဖူးများ၏အရေအတွက်နှင့် ၎င်းတို့ သွားလာလှုပ်ရှားမှုတိုင်းအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကွာဝေးမှု (Physical Distancing) ကို ထိန်းသိမ်းရန် စီမံသင့်သည်။
- ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အခမ်းအနားများတွင် ပါဝင်သူများ၏ထိုင်ခုံနေရာ (သို့) မတ်တတ်နေရာသည် အနည်းဆုံး ၁ မီ တာ (၃ ပေ) ခြားရမည်။ လိုအပ်ပါက ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် ပုံသေထိုင်ခုံများကို ဖန်တီးပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦးဖျားနာလျှင် (သို့) ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါ်ပေါက်လာပါက လူတစ်ယောက်ကို သီးခြားခွဲထားနိုင်သောအခန်း (သို့) နေရာကို စီစဉ်ထားရှိပါ။

ဘာသာရေးအခမ်းအနားများ တက်ရောက်သူများအကြား ထိတွေ့ခြင်းကို တားဆီးပါ

ဘာသာရေးဓလေ့ထုံးစံများစွာတွင် ဝတ်ပြုသူများအကြားခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိတွေ့မှုများပါဝင်ပါသည်။ COVID-19 ပါသော အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အစက်အမှုန်များသည် လူတစ်ဦး၏လက်ပေါ်တွင် အခြေချနိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် အခြားသူများထံသို့ ကူးစက်နိုင်သည်။

COVID-19 ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုကိုလျော့နည်းစေရန် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှုတ်ဆက်ရန် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် နည်းလမ်းသစ်များဖန်တီးပါ။

ဘာသာရေး အသိုင်းအဝိုင်းများအတွင်း လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း အချို့ –

- ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်းနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်းအစား ဦးညွှတ်ခြင်း (သို့) ငြိမ်းချမ်းရေး သင်္ကေတဖြင့် အစားထိုးခြင်း (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လက်ဟန်ပြစကားဖြင့် နှုတ်ခွန်းဆက်စကားကိုသုံးခြင်း၊
- ဝင်ရောက် ခွင့်ပြုသည့်နေရာ၌ရှိသူများအား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း (သို့) အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့မှုများအစား ရင်းနှီးဖော်ရွေသော စကားများ၊ အပြုံးများကိုသုံးပါ။
- ဝတ်ပြုသူများစွာသည် "ငြိမ်းချမ်းရေးနိမိတ်" ကို လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ပွေ့ဖက်ခြင်းများအစား ဝေမျှကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ဥပမာများဖြင့် အစားထိုးထားသည်။
- အခြားသူများအား "ငြိမ်းချမ်းပါစေ" ဟုပြောစဉ် မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ဦးညွှတ်ပါ။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်လုံခြုံသော အကွာအဝေးတွင် ရှိနေစဉ်တွင် တက်ရောက်သူများက တညီတညွှတ်တည်းဖြစ်စေ၊ နှုတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဦးညွှတ်၍ဖြစ်စေ ဖော်ပြရန်၊
- ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဘာသာရေးဆိုင်ရာအခြားသော မည်သည့်သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ဆောင်မှုမဆို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိတွေ့မှုများမှ ရှောင်ရှားနိုင်လျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပြည်သူများအနေဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်းကိုင်တွယ် အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာနှင့် အခြားအရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်း (သို့) နမ်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။

များစွာသော ဘာသာရေးဓလေ့ထုံးစံများတွင် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် ဆုတောင်းခြင်း၌ မြင့်မြတ်သော (Symbolic objects) ဆင်းတုတော်ပုံများကို ထိခြင်း (သို့) နမ်းခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

COVID-19 ကို ဖြစ်စေသောဗိုင်းရပ်စ်သည် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် နာရီများစွာ (သို့) ရက်ပေါင်းများစွာနေနိုင်သည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးအခြေပြု လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် မျက်နှာပြင်များအား ထိခြင်း (သို့) နမ်းခြင်း တို့မှ ရှောင်ရှားခြင်း အလေ့အကျင့်များကို ရောဂါမကူးစက်စေရန် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ဝင်များကို သတိပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ရုပ်ရှာလူထုမှ ဤအရာဝတ္ထုများနှင့် သင်္ကေတများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရှိသေလေးစားရန် နည်းလမ်းအသစ်များကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏အဖွဲ့ဝင်များအား အောက်ပါတို့ကို အားပေးကူညီနိုင်ပါသည်။

- မြင့်မြတ်သော ရုပ်ထုများကို မထိဘဲ ၎င်းတို့ရှေ့မှာ ဦးညွှတ်ပါ။
- အနည်းဆုံး ၁ မီတာအကွာအဝေးမှ ကောင်းချီးမင်္ဂလာကို ရယူပါ။ ဘုံဖလား (Common Bowl) မှ သောက်ခြင်းတို့ပါဝင်သော သန့်ရှင်းသော ပွဲတော်မင်္ဂလာပေးခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ဘာသာရေး (သို့) အခမ်းအနားဆိုင်ရာ အစားအစာများကို အများပြည်သူသုံးနေရာများမှ ဝေမျှမည့်အစား ကြိုတင်ထုပ်ပိုးထားသည့်ဗူးများ/ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။
- လူများ၏လက်ကို ဘုံခွက်တစ်လုံးထဲသို့ နှစ်မြုပ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် သန့်ရှင်းသော ရေဗူးကို အသုံးပြုပါ။
- ခြေဆေးပေးခြင်းကဲ့သို့သော ထိတွေ့ခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ထုံးတမ်းစဉ်လာများကို ဖယ်ရှား၍ အခြားသင့်လျော်ရာများနှင့် အစားထိုးပါ။
- ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သူများအား ဝတ်ပြုရာနေရာမသွားဘဲ အိမ်၌ ဓလေ့ထုံးတမ်းများကို ပြုလုပ်ရန်အားပေးပါ။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားလှူပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်သူများအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အလေ့အကျင့်များကို အားပေးပါ။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများမတိုင်မီ အသင်းဝင်များအတွက် လက်များကို လွယ်ကူစွာဆေးကြောနိုင်ရန် စီစဉ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအလေ့အကျင့်များကို ထိန်းသိမ်းရန် တက်ရောက်လာသူများကို ကူညီပါ။ ဝတ်ပြုသူများ ဘိနပ်မပါသွားရသော နေရာများအတွက် ခြေဆေးသည့်နေရာ၊ ဝင်သည့်နေရာနှင့် ဝတ်ပြုရာနေရာ၌ အရက်ပြန် (အနည်းဆုံး ၇၀%) ပါရှိသော လက်သန့်စင်ဆေးရည်ထားပေးပါ။

- တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးများကို အလွယ်တကူလက်လှမ်းမီနိုင်သောနေရာတွင် ထားရှိပြီး အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးများအတွက် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးတွင်းသို့ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်၊
- ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သူများအား နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်းအတွက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ဆုတောင်းခြင်း ကော်ဇောများယူလာရန်၊
- ဝတ်ပြုကိုးကွယ်သူများသည် COVID-19 လက္ခဏာများရှိပါက (သို့) မကြာမီက COVID-19 ပြန့်ပွားနေသောဒေသသို့ ခရီးသွားခဲ့လျှင် ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှု မတက်ရောက်ရန် ၎င်းတို့ကို ပြောပြပါ။
- ဘုရားဖူးများဝင်ရောက်သည့်နေရာသည် ဖိနပ်မစီးရသောနေရာဖြစ်ပါက ဖိနပ်များကို သီးခြားစီ အိတ်များအတွင်းတွင် ထည့်ထားသင့်သည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေးကွာခြင်း (Physical Distancing) လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ရုပ်ပုံကားချပ်များဖြင့် အများမြင်သာသည့်နေရာတွင် ဖော်ပြပါ။
- မကြာခဏ ထိတွေ့ရသည့်အရာဝတ္ထုများဖြစ်သော တံခါးလက်ကိုင်ဘုများ၊ မီးခလုတ်များနှင့် လှေကားလက်ရမ်းများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် မကြာခဏ သန့်ရှင်းမှုပြုပါ။
- ဝတ်ပြုသောနေရာများနှင့် အဆောက်အဦများကို မကြာခဏသန့်ရှင်းပါ၊ ဝတ်ပြုရာနေရာများနှင့် လူများစုဝေးသည့် အခြားအဆောက်အဦများတွင် မျက်နှာပြင်မှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကိုဖယ်ရှားရန်အတွက် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။

ဤသန့်ရှင်းရေး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို စုဝေးမှုများ မစခင်နှင့် အားလုံးပြီးပြီးချင်း လျှင်မြန်စွာ ချက်ချင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်သင့်ပါသည်။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စုဝေးမှုများကို အဝေးမှနေ၍ လိုအပ်သလို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းအများစုသည် COVID-19 ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုတွင် အမှုဆောင်ခြင်းနှင့် အခြားစုဝေးမှုများကို အချိန်အတန်ကြာဖျက်သိမ်းရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖွယ်ရှိသည်။ ယခုအခါ ကြီးမားသောစုဝေမှုများကို နိုင်ငံအများအပြားတွင် ပိတ်ပင်ထားပြီး (သို့) အားမပေးခြင်းများရှိပါသည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် အရေးကြီးသော ရပ်ကွက်တွင်စံပြပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းတို့အား ဤအကြံပြုချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် ဘာသာရေးဆောင်ရွက်ချက်များကို အဝေးမှ လုပ်ဆောင်စေခြင်းအားဖြင့် အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုကို မည်သို့ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ကြောင်း ပြသရန် လိုပါသည်။

အွန်လိုင်းနည်းပညာများ အသုံးပြုသောနေရာများတွင် အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များနှင့် အားနည်းချက်ရှိသောလူကြီးများ စိုးရိမ်ပူပန်သော ဆိုက်ဘာလုံခြုံရေးအန္တရာယ်များကို ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များက သတင်းပေးနိုင်ပါသည်။

နည်းပညာများကို အသုံးပြုပြီး ပြည်သူများ၏ ဝတ်ပြုမှုများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်စေနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဘာသာရေးသိုင်းအဝိုင်း (သို့) အဖွဲ့အစည်းသည် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားဘာသာရေးအခြေခံသောဖြစ်ရပ်များကို အွန်လိုင်းတွင် ရရှိနိုင်စေရန် နည်းပညာကို မည်သို့သုံးနိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ အွန်လိုင်းများကို အသုံးချပြီး အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လက်တွဲလုပ်ရန် စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ-

- ဗွီဒီယိုနှင့် အသံဖမ်းထားသည့် ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခမ်းအနားများကို လူမှုမီဒီယာတွင် ထုတ်လွှင့်ခြင်း (သို့) တင်ခြင်း၊
- တစ်ဦးချင်းစီ၏ သင်းအုပ်ဆရာနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများကို ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လူမှုမီဒီယာ (သို့) video chat platforms မှဖြစ်စေပြုလုပ်ပါ။
- အစည်းအဝေးများ (သို့) အုပ်စုငယ်တစ်ခုအပြန်အလှန် ဆုတောင်းခြင်းအတွက် အဝေးမှဖြစ်စေ၊ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ရေဒီယိုလိုင်းများ အသုံးပြုခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ချဲ့ထွင်ပြုလုပ်ပါ။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဘာသာရေးအခြေခံသည့် အလေ့အထများကို ထိန်းသိမ်းရန် နည်းပညာမြင့် ပစ္စည်းများမပါဝင်သော နည်းများကိုသုံးပါ။ ဘာသာရေးအခြေခံသော အဖွဲ့အစည်းတိုင်းသည် အဖွဲ့ဝင်များအား အဆင့်မြင့် နည်းပညာ အသုံးပြုလျက်ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းမရှိပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ရပ်ရွာလူထုသည် အောက်ပါ အလေ့အကျင့်များမှတစ်ဆင့် ဆက်လက် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

- တယ်လီဖုန်း“စကားပြော”ဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြု၍ အဖွဲ့ဝင်များအကြား တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြင့် အပြန်အလှန်ဆုတောင်းပေးခြင်း၊
- သင်၏ ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းသည် ဘာသာရေးအလေ့အထကို အဝေးမှ စောင့်ကြည့်နိုင်ခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်တွင် ဝတ်ပြုဆုတောင်းပွဲကို နေ့တိုင်း/အပတ်တိုင်းတွင် ဆက်သွယ်၍ အဝေးမှ ကျင်းပပေးခြင်း၊
- ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာလေ့ကျင့်မှုများအား တစ်ဦးချင်းစီနှင့် အိမ်ထောင်စုများအကြား အားပေးလုပ်ဆောင်စေခြင်း၊
- ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဆုတောင်းချက်များ တောင်းခံခြင်းနှင့် ဖြန့်ဝေခြင်းကို အသင်းဝင်အားလုံးမှပါဝင် ပံ့ပိုးပေးရန်၊

COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များမှ ပြုလုပ်သော များစွာသော အခမ်းအနားများနှင့် ဓမ္မသဘင်များကို ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

- ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များမှ စုဝေးခြင်းကို ခွင့်ပြုသည့်အခမ်းအနားများတွင် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ဖော်ပြထားသော တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကွာအဝေး လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံး၍ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲများနှင့် အသုဘကဲ့သို့သော အခမ်းအနားများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကျင်းပနိုင်ပါသည် (သို့) ထိုကဲ့သို့သော

စုရုံးမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်သည့်လူဦးရေကို နိုင်ငံတော် (သို့) ဒေသဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များက သတ်မှတ်ထားသော ကန့်သတ်ချက်များကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပြီး လိုက်နာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- နိုင်ငံတော်အဆင့် (သို့) ဒေသန္တရပြည်သူ့ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျစုဝေးခြင်းကို မကျင်းပနိုင်သည့်အခါ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အသင်းဝင်များတက်ရောက်ခြင်းနှင့် အခြားဧည့်သည်များမှာ အဝေးမှနေ၍ တိုက်ရိုက် Live လွှင့်ခြင်းနှင့် ဗီဒီယိုနည်းပညာများမှတစ်ဆင့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များသည် လူတစ်ဦး၏ဈာပနအခမ်းအနားများကို ကန့်သတ်ချက်ဖြင့် လမ်းညွှန်ချက်ထုတ်ထားလျှင် အခြားဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများသည် ဈာပနအခမ်းအနားသို့ မတက်ရောက်ဘဲနေရမည်ဖြစ်သည်။

လုံခြုံစိတ်ချရသော ဈာပနအခမ်းအနားများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသော မိသားစုများကို COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုအချိန်အတွင်း၌ပင် ၎င်းတို့၏ စွန့်ခွာသွားသော ချစ်ရသူများအတွက် သင့်လျော်သော အသုဘအခမ်းအနားများနှင့် သင်္ဂြိုဟ်ခြင်း ထုံးတမ်းစဉ်လာများရရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော အသုဘအခမ်းအနားများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းစွာ စီစဉ်မည်၊ ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းများကို မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုသိခြင်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးသူများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းတို့အပြင် ငိုကြွေးမြည်တမ်းသူများကို ကူးစက်စေနိုင်မည့် အန္တရာယ်မရှိစေဘဲ သေဆုံးသွားသူအတွက် လေးစားမှုရှိကြောင်းလည်း ပြသနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သက်ဆိုင်ရာဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံများအရ လက်ခံခြင်း (သို့) သင့်လျော်ခြင်းရှိလျှင် COVID-19 ကြောင့် သေဆုံးသွားသောသူများ၏ ရုပ်ကြွင်းအား ဆေးနှင့်ပြုပြင်ခြင်း၊ မြုပ်နှံခြင်းနှင့် မီးသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းတို့ကို ခွင့်ပြုသင့်သည်။

၁။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ဒေသဆိုင်ရာဘာသာရေး အသိုင်းအဝိုင်းများသည် သင်္ချိုင်းနှင့် ဈာပနအခမ်းအနားများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု အခွင့်အလမ်းများကို လျှော့ချပေးရန် သင့်လျော်သော ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို ပေါင်းစပ်ရန် မိသားစုများနှင့်အတူတကွ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

၂။ ဥပမာ ဘာသာရေးထုံးတမ်းတွင် ရုပ်ကလာပ်ကို ရေချိုးပေးခြင်း၊ သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းအတိုင်း ပိတ်ဖြူနှင့်ပတ်ခြင်း ထုံးစံရှိပါက မိသားစုနှင့် ငိုကြွေးသူများကို ရောဂါမကူးစက်စေရန် ပြောင်းလဲမှုများပြု၍ သတိနှင့်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၃။ လူနည်းနိုင်သမျှနည်းစေပြီး တစ်ခါသုံးလက်အိပ်ဝတ်ပြီး ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၄။ ရုပ်ကလပ်မှ အရည်များထွက်စင်ကျသည့် အခြေအနေရှိပါက ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါတားဆီးရေးဝတ်စုံ Personal Protective Equipment (PPE) အပြည့်အစုံဝတ်ပြီးမှ ဤထုံးတမ်းစဉ်တွင် ပါဝင်ရမည်ဖြစ်သည်။

၅။ အကယ်၍ မိသားစုဝင်များသည် သေဆုံးသော ရုပ်ကလပ်အား ဆေးရုံမှ ယူဆောင်ရာတွင် နောက်ဆုံးအကြိမ် ကြည့်ရှုလိုပါက ဒေသအာဏာပိုင်မှ သတ်မှတ်ထားသော အကွာအဝေး (၆) ပေမှ ကြည့်ရှုရပါမည်။ ရုပ်ကလပ်ကို ကိုင်ကွယ်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းမပြုရ။ မကြည့်မီနှင့် ကြည့်ရှုပြီး လက်ကို သေချာစွာဆေးကြောရပါမည်။

၆။ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းနှင့် ဈာပနအခမ်းအနားများကို ပြုပြင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သည့်အခါ တက်ရောက်သူများထဲမှ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကာကွယ်ပေးရန် အထူးဂရုပြုသင့်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ခံနိုင်ရည်အားကောင်းစေရန်
Strengthening mental health and resilience

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာသာရေး အသိုင်းအဝိုင်းခေါင်းဆောင်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေးကွာနေစဉ် (Physical Distancing) ကာလများအတွင်း အထီးကျန် မနေစေရဘဲ အချင်းချင်းအကြား ဆက်သွယ်မှုကို အားပေးရမည့်သူများ ဖြစ်ပါသည်။

- ဤခက်ခဲသော အချိန်ကာလအတွင်း ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မြဲအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းက ၎င်း၏အသင်းဝင်များနှင့် နောက်လိုက်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ပိုမိုအားကောင်းစေပြီး ပိုမိုကြီးမားသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်။
- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ၎င်းတို့၏ ရပ်ရွာလူထုများအနေဖြင့် COVID-19 ကို တုံ့ပြန်ရန် ၎င်းတို့အဖွဲ့အစည်း၏ ရည်မှန်းချက် (သို့) ဘာသာရေး ဓလေ့ထုံးစံနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်ရန် ကူညီနိုင်သည်။
- ဆုတောင်းခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားတက်ကြွစေသည့် စာဖတ်ခြင်းနှင့် လုံခြုံသော ရပ်ရွာလူထုပူးပေါင်း လုပ်ဆောင်မှုကဲ့သို့သော အလေ့အကျင့်များသည် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းနှင့် တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

ရပ်ရွာလူထုနှင့် ဆက်သွယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

- ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များနှင့် ဘာသာရေးကို အခြေခံသည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို အားကောင်းစေရန် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးချင်းစီကို အထီးကျန်မှုမဖြစ်ရန် ဖုန်းဖြင့် မှန်မှန်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။
- တစ်ဦးတည်းနေသူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများ (သို့) အခြားအားနည်းချက်ရှိသူများကို စာရင်းပြုစုရန် အထူးအရေးကြီးသည်။
- ၎င်းတို့၏အသိုင်းအဝိုင်း အဆက်အသွယ်များစာရင်းကို နောက်ဆုံးပေါ် (Up to date) ဖြစ်စေရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ဝင်များထံ အလွယ်တကူ ရောက်ရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစေရမည်။
- လူကိုယ်တိုင်လာရောက်လည်ပတ်ခြင်းကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ရှောင်ရှားသင့်ပြီး လိုအပ်ပါက သင့်လျော်သော အကွာအဝေး (၃ ပေ အကွာ) မှ စကားပြောခြင်း၊ လက်ဆေးခြင်းနှင့် အခြားကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။

အခြားသူများကို ကူညီပါ။

တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ကူညီရိုင်းပင်းခြင်းသည် ကူညီသူနှင့် အကူအညီရရှိသူနှစ်ဦးစလုံးမှာ အကျိုးရှိစေပါသည်။ ဘာသာရေး အသိုင်းအဝိုင်းများသည် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့ဝင်များက အခြားသူများအား တစ်ဦးချင်း အန္တရာယ်ရှိမှုပေါ်မူတည်၍ မည်သို့ကူညီရမည်ကို လေ့လာရှာဖွေခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် အင်အားနည်းထိခိုက်လွယ်သော အိမ်နီးနားခြင်း

ကို ဖုန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ကုန်ဝေငှခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသော အချက်များမှာ -

အထူးအရေးကြီးသည်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ဥပဒေစိုးမိုးရေး အရာရှိများနှင့် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများမှ မိသားစုများနှင့် တစ်ချိန်ချိန်တွင် အလုပ်ဆက်လက်လုပ်နေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊

ဤအချိန်ခါတွင် ရှေ့တန်းမှ စဉ်ဆက်မပျက် အလုပ်လုပ်နေရသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ လုံထိန်းရေးနှင့် ဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ အဓိကကျသော ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးနေရသော ဝန်ထမ်းများသည် မိသားစုနှင့် ကင်းကွာပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရပါသည်။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ငွေကြေးချမ်းသာသူတို့အား လိုအပ်မှုရှိနေသည့်နေရာများ၊ လိုအပ်သူများအား ဖြည့်ဆည်း လှူဒါန်းပေးရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ စီးပွားရေးခက်ခဲနေသောသူများကိုလည်းကူညီနိုင်ရန် ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။

စိုးရိမ်စရာကောင်းသော သတင်းများကို စီမံခြင်းဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များအား ကူညီခြင်း

Helping members manage on slaughter of worrying news

ဤကဲ့သို့ အပြင်မထွက် အိမ်တွင်း၌သာနေရသောကာလတွင် ပူပင်သောကများနှင့် ရှေ့ရေးမသေချာသောအချိန်တွင် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် မိမိအသိုင်းအဝိုင်းရှိ လူများအား စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ မျှော်လင့်ချက်ရှိပြီး အားပေးနိုင်ရန် နည်းလမ်းများပေး၍ နှစ်သိမ့်အားပေးနိုင်ပါသည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် မိမိအသိုင်းအဝိုင်းဝင်များအား COVID-19 ဆိုင်ရာ မှန်ကန်တိကျသော သတင်းအချက်အလက် သတ်မှတ်ချိန်တွင် မေးခြင်း၊ ယုံကြည်ရသော သတင်းအချက်အလက် ရှာဖွေနည်းသင်ပေးခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း ခိုင်မာလာအောင် မိမိဘာသာနှင့် သက်ဆိုင်သော သာမာကျမ်းချက်များ ဖတ်ရှုကိုးကားခြင်းဖြင့် စိတ်ပူပန်ခြင်း လျော့နည်းစေပါသည်။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု အခြေအနေကို တုန့်ပြန်ခြင်း

လှုပ်ရှားသွားလာမှု ကန့်သတ်ထားသော အခြေအနေများတွင် အိမ်ထောင်စုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုအခြေအနေ တိုးပွားလာနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး၊ ကလေးသူငယ်နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကြားတွင် အစွန်းရောက်အားနည်းသူ (marginalized) ကို အကြမ်းဖက်မှုတိုးလာနိုင်သည်။ အမြဲဖြစ်နေသော ထိခိုက် အကြမ်းဖက်မှုခံနေရသည့် ငယ်ရွယ်သူ အသက်၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ ရွှေ့ပြောင်းမှုအခြေအနေ၊ လူမျိုးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများလည်း တိုးပွားလာနိုင်သည်။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ဤကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှု အခြေအနေများနှင့် ပတ်သတ်၍ ဆန့်ကျင်ပြောကြားခြင်း၊ ခိုလှုံမှုရရှိနိုင်ရန်နှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူကို အားပေး ကူညီခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။

ဖျားနာသူတို့အတွက် အထူးဆုတောင်းပေးခြင်း မျှော်လင့်ချက်ရှိသော စကားနှင့် သက်သာရာရသော နှစ်သိမ့်အားပေးစကားများ ပြောကြားခြင်း။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၏ ကျန်းမာရေး ပညာပေးကဏ္ဍ

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ ဘာသာရေး အခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဘာသာရေး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတို့ကို မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်အတွက်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ သင်းအုပ်ဝတ္တရား ပြုစုစောင့်ရှောက်အားပေးမှုနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုအတွက်လည်းကောင်း ယုံကြည်အားကိုးကြပါသည်။ အစိုးရအဖွဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ရပ်ကွက်အာဏာပိုင်များ၏ COVID-19 နှင့်ပတ်သတ်၍ နိုးဆော်ချက်များထက် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၏ လမ်းပြမှုကို ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှ ပိုမိုလိုက်နာခံယူ ယုံကြည်မည်ဖြစ်သည်။

အဓိကသတင်းအချက်အလက်များ ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း

တိကျမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် အပြစ်တင်ခြင်းကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များသည် မိမိရပ်ကွက် မြို့နယ်နှင့် အမျိုးသားအဆင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန website မှထုတ်ပြန်သော COVID-19 ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ထုတ်ပြန်ချက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အမြဲလေ့လာ ဖတ်ရှုမှတ်သားထားရန်လိုပါသည်။

မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို လက်နှင့် မထိရ။

လက်များသည် များစွာသော မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့၍ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို လက်မှတစ်ဆင့် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှ မိမိကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ဝင်ပြီး ရောဂါရရှိစေနိုင်သည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။ ချောင်းဆိုးသောအခါတွင်ဖြစ်စေ၊ နှာချေသောအခါတွင်ဖြစ်စေ တတောင်ကွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်၍လည်းကောင်း၊ တစ်ရှူး/ပုဝါဖြင့်ဖုံးအုပ်၍လည်းကောင်း ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ။ ၎င်းနောက် တစ်ရှူးကို အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

နေမကောင်းပါကအိမ်မှာနေပါ။ သင်သည် အဖျားရှိချောင်းဆိုးပြီး အသက်ရှူကြပ်လျှင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဦးစွာ တယ်လီဖုန်းဆက်ပါ။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက သင့်အား သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ညွှန်းပို့နိုင်ပြီး ပိုးပြန့်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သည်။

လက်ကို အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ဆေးရည် (သို့) ရေနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် မှန်မှန် သေသေချာချာ ဆေးကြောပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက ဗိုင်းရပ်စ်များကို သေစေပါသည်။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးနေသောသူနှင့် အနည်းဆုံး ၁ မီတာ (၃ ပေ) ခြား၍နေရမည်။ ချောင်းဆိုး၊နှာချေသောအခါတွင် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်မှ ဗိုင်းရပ်စ်ပါသောအရည်စက်ကလေးများ လွင့်ထွက်လာ၍ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူသွင်းခြင်းအားဖြင့်လည်း ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ချောင်းဆိုး၊နှာချေသောသူနှင့် ဝေးဝေး နေရပါမည်။

ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနနှင့်ဒေသအာဏာပိုင်များမှထုတ်ပြန်ထားသော သတင်းအချက်အလက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိရပ်ကွက်၊ ရပ်ရွာနှင့် အသင့်တော်ဆုံးသော လမ်းညွှန်မှုကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

မိမိကိုမိမိ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းများ မျက်ခြေမပြတ်လေ့လာနားထောင်နေရန်နှင့် လမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ COVID-19 အန္တရာယ်မှကာကွယ်နိုင်ရန် အမျိုးသားအဆင့်နှင့် ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ လမ်းညွှန်မှုများအသစ်သော သတင်း

World Health Organization
Myanmar

World Health Organization - Myanmar
No 403 (A1), Shwe Taung Kyar Street, Yangon, Myanmar
Tel: (95-1) 7534300/307, 7538620 - 621, 7538474 - 476
Fax: (95-1) 7538233, 7538435 Email: semmr@who.int
WHO Myanmar website: http://www.who.int/myanmar

အချက်အလက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ (WHO)နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ အချိန်နှင့် တပြေးညီ ထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

ထိခိုက်လွယ်သောသူ၊ အသက်ကြီးသူ၊ အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာနှင့် ရောဂါရှိသောသူတို့သည် COVID-19 အန္တရယ်ပိုမိုရှိပါသဖြင့် အမြဲသတိထား၍ သတင်းမေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးသတင်းအချက်အလက်များ ဆက်သွယ်ဖြေကြားနည်းများ

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် မိမိတို့၏ ဘာသာရေး လူမှုကွန်ယက်၊ အဖွဲ့အစည်းသတင်းစာများ၊ အီးမေးလ်၊ တယ်လီဖုန်း ကွန်ယက်၊ ဘာသာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ရေဒီယိုနှင့် အခြားအသံလွှင့် မီဒီယာများကို သုံး၍ COVID-19 သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေ ဟောပြောရန် အားပေးပါသည်။

လူမှုကွန်ယက်မှတဆင့် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များသည် COVID-19 နှင့်သက်ဆိုင်သော အသက်ဘေးမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် သတင်းအချက် အလက်များဝေမှုနိုင်ပါသည်။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို အခါအားလျော်စွာ ဆုတောင်းချက်၊ တရားဟောချက်များတွင် ထည့်ပြောခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထု အသိုင်းအဝိုင်းကို ပညာပေးနိုင်ပါသည်။

အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသော COVID-19 အခြေအနေကိုလည်း အချိန်နှင့် တပြေးညီ တိကျစွာ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးသုံး၍ ဝေမှုပြောကြားခြင်းသည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၏ ဩဇာသက်ရောက် လွှမ်းမိုးနိုင်မှုကြောင့် မိမိတို့သည် လူထုပညာပေးကဏ္ဍတွင် ထက်မြက်အားကောင်းသော အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို တိကျစွာ ထုတ်ပေးနေသည့်အဖွဲ့အစည်း (WHO, ဆေးတက္ကသိုလ်များ၊ အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်း) များနှင့် ပူးပေါင်း၍ ပြည်သူလူထုကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းတွင် အားဖြည့် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

လူ့အခွင့်အရေးမူဝါဒများကို မူတည်ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် Stigma ရရှိမှုကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလွယ်သော လူစု၊ လူနည်းစု အမျိုးအနွယ်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ၊ ထွက်ပြေးခိုလှုံသူ၊ ပြည်တွင်း ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ၊ မူလနေထိုင်သော လူမျိုးစုများ၊ အကျဉ်းကျခံရသူများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ အခြားလူ့ဘောင် အသိုင်းအဝိုင်း၏ အစွန်းရောက်သူများ (Marginalized People) အတွက် အထောက်အပံ့ပေး၍ လူ့အခွင့်အရေးရရှိအောင် ပြောဆိုထောက်ခံပေးခြင်းဖြင့် COVID-19 ဖြစ်စဉ်တွင် ဆေးစစ်ခြင်း ခံယူနိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံနိုင်ရန်၊ ကာကွယ်ဆေးရှိပါက ထိုးနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်နှင့် အခွင့်အရေးရရှိရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် လူသားခြင်း အကြမ်းဖက်သည့်အပြုအမူ၊ လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်သည့် အပြောအဆို အရေးအသားတို့ကို အခြေအမြစ်အထောက်အထားပေါ်မူတည်သော သတင်းအချက်အလက်ဖြင့် (Sharing Evidence Based Information) ကန့်ကွက်၊ ရပ်တည်ပြောဆိုနိုင်ရန် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်ရန်ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက်နှင့် ထုံးတမ်းအများစုသည် လိုအပ်ချက်ရှိနေသော လူသားတို့ကိုဖေးမကူညီရန်နှင့် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံသား၊ အသက်ရွယ်၊ ကျား/မပေါ်မူတည်ခြင်းမရှိ လူသားတိုင်း လိုက်နာရမည့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဝိနည်းအတိုင်း "နစ်နာအောင်မပြုခြင်း" "Do No Harm" "စည်းလုံးခြင်း" "Solidarity" နှင့် "အဓိကကျသော လူ့ကျင့်ဝတ်" "Golden Rule" တို့ဖြစ်သည်။

နိဂုံး

ကမ္ဘာ့ဘာသာရေးနှင့် ဘာသာပေါင်းစုံအဖွဲ့များမှ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ လမ်းညွှန်ချက် အကြံပြုချက်နှင့် ရပ်တည်ချက်များ အသီးသီးထုတ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအချက်များတွင် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တို့၏ ထူးခြားသော အခန်းကဏ္ဍ၊ ဘာသာရေးအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဘာသာရေး လူမှုအဖွဲ့အစည်းများက ထုတ်ဖေါ်ခဲ့ပါသည်။ ဘာသာပေါင်းစုံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အင်အားကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းများသည် သတင်းအချက်အလက် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အရင်းအမြစ်များ ဝေမှုခြင်း၊ အကောင်းဆုံးသော လုပ်ငန်းဓလေ့များ ဝေမှုခြင်းဖြင့် တစ်ဦးကို တစ်ဦး ကူညီနိုင်ပါသည်။

ဤစာစောင်နှင့်တွဲ၍ ပါလာသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် လုပ်ငန်းစဉ် (သို့) ဘာသာရေး အစည်းအဝေးများ ဆောင်ရွက်သင့်/မသင့် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။

အမျိုးသားအဆင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ကြေငြာချက်နှင့် ဒေသအာဏာပိုင်များ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဘာသာရေးပွဲများ ဆောင်ရွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက COVID-19 ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်တွင် ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပြီး ကူးစက်ရောဂါ အန္တရယ် ဖြစ်နိုင်မှု အခြေအနေနှင့် ရလဒ်ကို သုံးသပ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်၍ သင့်တော်သလို ဆုံးဖြတ်သွားနိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အနေနှင့် အခြေအနေများကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးနေ၍ ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို ထုတ်ပြန်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အခြေအနေနှင့် အချက်အလက်များပြောင်းလဲခြင်း ရှိပါက ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) အနေနှင့် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပြင်ဆင်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်းနှင့် ယခုထုတ်ပြန်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်သည် ထုတ်ပြန်သည့်နေ့ (၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၇ ရက်) မှ (၂) နှစ်တာကာလ အကြုံးဝင်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

အညွှန်း -

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ၂၀၂၀ CC BY-NC-SA 3.0 IGO licensed.

WHO Reference number: WHO/2019-nCoV/Religious Leaders/2020.1