

KEY MESSAGES ON GENDER-BASED VIOLENCE (ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အဓိကသတင်းစကားများ)

It is expected that vulnerabilities of women and girls would increase in emergency, which would further lead to the increased GBV risks.

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များသည် ပိုပြီးထိခိုက်လွယ်သော အခြေအနေတွင်ရှိပြီး သူတို့အနေဖြင့် GBVဘေးအန္တရာယ်ကို ကြုံတွေ့နိုင်ရဖို့ ပိုပြီးဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။

GBV Key messages

- Humanitarian assistance is FREE for everyone equally including, women, men, children, elderly, LGBTIQ+ community and persons with disabilities. No one is allowed to ask for money, favors, or sex in exchange of assistance or service. You have the right to decline and should report anyone who attempts to exploit or abuse you.

လူသားချင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များသည် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား၊ ကလေးသူငယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ LGBTIQ+ နှင့် မသန်စွမ်းသူများ အားလုံးအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ အထောက်အပံ့ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတို့ကို ငွေကြေး၊ အထူးခံစားခွင့် သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ဖြင့် လဲလှယ်ခွင့်မရှိပါ။ သင့်အနေဖြင့် ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည့်အပြင် ထိုသို့သင့်အား ခေါင်းပုံဖြတ်ရန်နှင့် မတော်မတရားပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများ ရှိပါက တိုင်ကြားနိုင်သည်။

- If you are harmed or feel threatened, intimidated or harassed, don't stay silent and seek confidential support from helplines or someone you trust (such as health care worker, friend, neighbor, etc).

သင့်အနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနေတယ်၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရတယ် ဒါမှမဟုတ် အနှောင့်အယှက်ခံနေရတယ် ဆိုပါက နှုတ်ဆိတ်မနေဘဲ လျှို့ဝှက်စွာထိန်းသိမ်းပေးထားသော အကူအညီပေးရေး ဖုန်းလိုင်းသို့ခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း၊ အိမ်နီးနားချင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့ကို ချိတ်ဆတ် အကူအညီတောင်းခံပါ။

- Nothing can be an excuse for violence against women and girls.

အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်လေးများအား အကြမ်းဖက်ခြင်းကို မည်သည့်အကြောင်းပြချက် ဆင်ခြေနှင့်မှ မပြုရ။

- Girls and women, especially pregnant women, have a special right to protection during emergencies. Treat every girl and every woman with the same respect you would want people to show to your grandmother, mother, wife, sister or daughter.

အရေးအပေါ်အခြေအနေတွင် အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်လေးများ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများသည် အထူး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခွင့် ရရှိရမည်။ အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်လေးများကို အခြားသူများမှ သင်၏ အဘွား၊ အမေ၊ ညီမ၊ သမီး တို့အပေါ် ပြပေးစေချင်သည့် လေးစားမှု အတိုင်း တူညီသော လေးစားမှု ပေးရမည်။

- Men and boys can also be survivors of violence due to their gender, sexual orientation and/or gender identity. If you feel hurt, threatened, intimidated or harassed, you should not feel ashamed to seek support.

ဂျန်ဒါ၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်စိတ်ခံယူမှု အပေါ်မူတည်၍ အမျိုးသားများနှင့် ယောကျ်ားလေးငယ်များ သည်လည်း အကြမ်းဖက်မှုခံရနိုင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနေတယ်၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရတယ် ဒါမှမဟုတ် အနှောင့်အယှက်ခံနေရတယ် ဆိုပါက ရှက်ကြောင်ခြင်းမရှိဘဲ အကူအညီရယူပါ။

- You have the right to get help to make violence/harassment stop and do not have to manage it on your own. It is normal to feel guilty or ashamed, but it is not your fault.

အကြမ်းဖက်ခံရတယ်/အနှောင့်အယှက်ခံနေရတယ်ဆိုပါက သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းစရာ မလိုပါဘဲ အကူအညီရယူပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ရှက်ရှံ့တာ၊ အပြစ်ရှိတယ်ဟု ခံစားနေရတာဟာ ပုံမှန်ပါဘဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာသင့်အမှားမဟုတ်ပါဘူး။

- Violence is never acceptable in any situation. Report any inappropriate behavior. Act to keep your community safe. Remember that all information you provide to GBV service providers will be treated as confidential and will not be shared with anyone without your consent.

အကြမ်းဖက်မှုဟာ ဘယ်အခြေအနေမှာမှ လက်ခံနိုင်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ မလျော်ကန်သော အပြုအမူများတွေ့ရှိပါက အစီရင်ခံသတင်းပို့ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လုံခြုံမှုရှိနေဖို့ ပါဝင်ပါ။ GBV ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူများအနေဖြင့် သင်နှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များအားလုံးကို လျှို့ဝှက်စွာထိန်းသိမ်းထားမှာ ဖြစ်ပြီး သင်၏ သဘောတူညီချက်မပါဘဲ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ မျှဝေသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

- If you witness or notice that someone experiences violence due to their disability and/or gender and asks for help, remember that you can be a source of support. Listen to them, show them support, do not judge and link them to trustworthy helplines and social support services available.

မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ်/နှင့် ကျားမဖြစ်ခြင်းပေါ်အခြေခံပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်က အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့နေရပြီး အကူအညီ တောင်းခံနေသည်ကို သင့်အနေဖြင့် တွေ့မြင်ရပါက သို့မဟုတ် သတိထားမိပါက၊ သင်ကိုယ်တိုင်သည် အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်သူ ဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။ သူတို့ရဲ့ အသံကို နားထောင်ပါ။ သူတို့ကို ကူညီကြောင်းပြသပါ။ သူတို့ကို အပြစ်တင်တာမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများသို့ ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

- You might experience different kinds of thoughts, feelings and reactions due to the emergency. It is normal to feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis. Recognize these feelings and recover yourself in a healthy and positive manner.

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်အနေဖြင့် အတွေး၊ စိတ်ခံစားချက် နှင့် တုံ့ပြန်မှု အမျိုးမျိုးကို တွေ့ကြုံ ရမည်ဖြစ်သည်။ အခက်အခဲကာလမှာ ဝမ်းနည်းတာ၊ စိတ်ဖိစီးတာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်တာတွေက ပုံမှန်စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကောင်းမွန် ကျန်းမာတဲ့ အပြုအမူတွေနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ထူထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- Psychosocial support services are also available for anyone including women and children who has experienced violence. If you know anyone who has experienced the violence, give the information about available services.

စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများသည် အမျိုးသမီးများ နှင့် ကလေးငယ်လေးများအပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် ရယူနိုင်ရမည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံနေရသည်ကို သိရှိပါက ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနဲ့ ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေပေးပါ။