



COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့များ၏ ခေါင်းဆောင်များနှင့် မန်နေဂျာများအတွက် သတင်းစကား

(Version 1.0)

(Updated as of 11.5.2020)

၁. ယခုလို ရုန်းကန်နေရတဲ့ကာလအတွင်း ဝန်ထမ်းတွေကို စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် တာရှည်ခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပိုမိုတိုးတက်ပြီး တာဝန်ကိုလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝထမ်းဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
၂. ဝန်ထမ်းအားလုံးထံသို့ ထိရောက်ကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြင့် တိကျမှန်ကန်တဲ့ နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေရန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဖိစီးမှုများသည့်တာဝန် ထမ်းဆောင်ပြီးလျှင် ဖိစီးမှုနည်းသောတာဝန်ကို တစ်လှည့်စီ တာဝန်ပေးခြင်းကို စီစဉ်သင့်ပါတယ်။ အတွေ့ကြုံနည်းသူများကို အတွေ့ကြုံများသူနှင့် တွဲဖက်တာဝန်ပေးပါ။ ဒီလိုစီစဉ်ပေးခြင်းက အတွေ့အကြုံနည်းသူများအတွက် အကူအညီဖြစ်နိုင်သလို စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်လာပါက သိရှိနိုင်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြနိုင်မည်ဖြစ်ပါတယ်။ လူထုထဲသို့စေခိုင်းပါက အဖော်ပါပါစေ၊ အလုပ်တွင် ခေတ္တအနားယူချိန်ပေးပြီး အနားယူခြင်းကို ကိုယ်တိုင် စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ တိုက်တွန်းပါ။ စောင့်ကြည့်ပါ။ မိသားစုအတွင်း ထိခိုက်ခံစားရသူရှိသော ဝန်ထမ်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်တိုင် ထိခိုက်ခံစားရသော ဝန်ထမ်းအတွက် လုပ်ငန်းတာဝန်များ ချမှတ်ရာတွင် အဆင်ပြေအောင် ညှိနှိုင်းပေးပါ။
၃. သင်သည်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အနေနှင့် တာဝန်ယူနေသူဖြစ်လျှင် ဝန်ထမ်းများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အကူများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သည်ကို အသိပေးထားပါ ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ခေါင်းဆောင်တွေသည်လည်း ဝန်ထမ်းတွေကဲ့သို့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရမည်မှာ မလွဲဖြစ်ပြီး သူတို့သည် တာဝန်ပိုယူရတဲ့အတွက် ပိုမိုဖိစီးမှု ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရေးနည်းများမှာ ခေါင်းဆောင်များရော ဝန်ထမ်းများအတွက်ပါ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်များအနေနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချရေးနည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးတဲ့နေရာမှာ စံနမူနာယူစရာအဖြစ် ရှိသင့်ပါ တယ်။

- ၄. ပထမဦးဆုံး စောင့်ရှောက်မှုပေးရသူ - သူနာပြုများ၊ လူနာတင်ယာဉ်မောင်းသူ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ရောဂါလိုက်လံစုံစမ်းသူများ၊ ဆရာမများ၊ လူထုခေါင်းဆောင်များ၊ လူမှုရေး ခေါင်းဆောင်များနှင့် သီးခြားခွဲထားသည့်နေရာတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းကို သင်ကြားထားပေးရန်စီစဉ်ပါ။
- ၅. ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့် နေရာမှစပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့် အဆင့်ဆင့်တွင် မရှိမဖြစ်သော၊ စိတ်ရောဂါကုသသောဆေးများ ရနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါတယ်။ နာတာရှည်စိတ်ရောဂါခံစားနေရသူနှင့် အတက်ရောဂါ ခံစားနေရသူများအတွက် ဆေးမပြတ်လပ်ရန်မှာ အရေးကြီးလှပါသည်။ ရုတ်တရက် ဆေးပြတ်လပ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။
- ၆. ချက်ချင်းကုသရန်လိုသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာအချို့ (ဥပမာ- ဂယောင်ဂတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ခြင်း၊ အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်းစိတ်ကျခြင်း) တို့ကို အထွေထွေဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်ဌာနတွင်ပင် ကုသပေးသင့်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်နှင့်  
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ  
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန  
၁၁-၅-၂၀၂၀