



COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပြည်သူများအတွက် သတင်းစကားများ (Version 1.0)

(Updated as of 11.5.2020)

၁. COVID-19 သည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း လူမျိုးဘာသာ နေရာမရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူမျိုး၊ ဒေသ၊ နိုင်ငံနှင့် ရောဂါကို တွဲပြီး တံဆိပ်မကပ်သင့်ပါ။ မည်သူဖြစ်စေ မည်သည့်နေရာက ဖြစ်စေ COVID-19 ရောဂါကူးစက် ထိခိုက်ခံစားရသူအားလုံးကိုစာနာပါ။ ရောဂါကို ကုသမှုပေးခြင်း၊ အကူညီ ပေးခြင်းကို ခံယူ ထိုက်သူများဖြစ်ကြပါသည်။
၂. COVID-19 ရောဂါခံစားရသူများကို ကိုဗစ် မောင်--- ၊ ကိုဗစ်သားကောင်၊ ကိုဗစ်မိသားစု ဆိုပြီး ခေါ်ဆိုမသုံးစွဲသင့်ပါ။ COVID-19 ရောဂါခံစားရသူ COVID-19 ရောဂါ ဆေးကုသမှုခံယူနေသူ COVID-19 ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းလာသူဟု သုံးနှုန်းသင့်သည်။ ထိုသူတို့မှာ နေပြန်ကောင်းပါက သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်လုပ်ငန်း ဌာနသို့ ပြန်သွားမည့်သူများဖြစ်ပြီး လူမှုသိက္ခာစွန်းထင်းမှုကို လျော့ကျစေရန်အတွက် COVID-19 ရောဂါ ခံစားရသူ၏ လူသားဘဝကို COVID-19 ရောဂါတံဆိပ်ကပ်ခြင်း မပြုရန်မှာ အရေးကြီးလှပါသည်။
၃. စိုးရိမ်မှု စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော သတင်းများကို နားထောင်ခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်း မှရှောင်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သင်၏မိသားစုအတွက်သော် လည်းကောင်း ကာကွယ်နိုင်ရန်နှင့် လက်တွေ့ကျကျ အစီစဉ်ချမှတ်နိုင်ရန်အတွက်သာ သတင်းအချက်အလက်များကိုစုဆောင်း ရယူပါ။ တစ်နေ့လျှင် (၁) ကြိမ် (သို့မဟုတ်) (၂) ကြိမ် အချိန်သတ်မှတ်ပြီး နောက်ဆုံးရသတင်း အချက်အလက်များကို ရယူပါ။ ရောဂါ ပြန့်ပွားခြင်းဆိုင်ရာသတင်းများ အဆက်မပြတ်ဆက်တိုက် ထွက်ပေါ်နေခြင်းသည် မည်သူ့ကိုမဆို စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သတင်းကိုမျက်ချေမပြတ်ရန်မှာ အရေး ကြီးပါသည်။ သို့ပါသောကြောင့် ပုံမှန်အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပြီး သတင်းကိုကြည့်ခြင်း၊ နား ထောင်ခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးစသည့် ယုံကြည်အားကိုးလောက်သော သတင်းဌာနများမှ ပုံမှန် ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များသည် ယုံကြည်စိတ်ချရသောသတင်းများဖြစ် ပြီး သင့်အတွက် သတင်းအမှန်နှင့် ကောလာဟလသတင်းကို ခွဲခြားပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

- ၄. သင်ကိုယ့် သင်ကာကွယ်ပါ အခြားသူများကိုလည်း ကူညီပါ။ သူတစ်ပါး၏ လိုအပ်ချိန်မှာ ကူညီခြင်းသည် ၎င်းတို့အတွက် အကျိုးရှိသလို ကူညီသူကိုယ်တိုင်မှာလည်း အကျိုးခံစားရပါတယ်။ ဥပမာ - အကူညီလိုနေသူ အိမ်နီးနားချင်းမိတ်ဆွေတို့ကို တယ်လီဖုန်းနှင့် သတင်းမေးခြင်း၊ ကိုယ့်ရဲ့လူမှုအဖွဲ့စည်းမှာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် COVID-19 အန္တရာယ်ကို စုပေါင်းတွန်းလှန်နိုင်သည့် အင်အားများကိုဖြစ်စေပါတယ်။
- ၅. နိုင်ငံအတွင်းရှိ (COVID-19) ကူးစက်မှုခံခဲ့ရသည့် အတွေ့ကြုံရှိခဲ့သူများ (သို့) ကူးစက်မှုခံခဲ့ရသည့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခဲ့သူများ၏ အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံများ အဖြစ်ပျက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ် မျှဝေပေးပါ။ ထိုသူတို့မှာလည်း အတွေ့ကြုံကိုမျှဝေလိုကြပါတယ်။ ထိုအဖြစ်ပျက်များကို မျှဝေခြင်းဖြင့် ဗဟုသုတ ရရှိနိုင်သလို အင်အားကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။
- ၆. COVID-19 နှင့်ပတ်သက်ပြီး စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသောသူများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို ကူညီပါ။ အသိမှတ်ပြုဂုဏ်ပြုစကားပြောဆိုပါ။ သူတို့ရဲ့ အသက်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများကြောင့် သင်တို့ရဲ့ မိသားစုဝင်များ သင်ချစ်ခင်ရသူများ ဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေမည်ကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်နှင့်
 ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
 ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
 ၁၁-၅-၂၀၂၀

Myanmar version of messages from “Mental health and psychosocial consideration during the COVID -19 outbreak” was jointly translated and published by Mental Health Program and technical team from WHO Country Office Myanmar under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)