



COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အသက် (၆၀) နှစ်နှင့် အထက်၊ ပင်ကိုယ် ရောဂါ ရှိနေသူ များနှင့် ထိုသူများကို စောင့်ရှောက်သူများအတွက် သတင်းစကားများ (Version 1.0)

(Updated as of 11.5.2020)

၁. အသက်ကြီးသူများ အထူးသဖြင့်သီးခြားနေထိုင်ရသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မှတ်ဉာဏ် လျော့ပါးရောဂါ ခံစားနေရသူများသည် စိုးရိမ်စိတ်ပိုမိုများခြင်း၊ စိတ်တို တတ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းနှင့် စိတ်ဂဏှာမငြိမ်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရေးပေါ်ကာလ တွင်း သီးခြားကန့်သတ်ထားချိန်တွင် အခြားသူများနှင့် မပြောဆိုမဆက်ဆံဘဲ ရှောင်ဖယ် ပြီး တစ်ဦးတည်းနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုကို သက်သာစေရန်အတွက် ပံ့ပိုးမှုများကို လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းများဖြင့် မိသားစုများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး တဆင့်ပေးနိုင်ပါသည်။
၂. အကယ်၍ ရောဂါတခုခုရှိနေသည်ဆိုပါက ယခုသောက်နေသောဆေး ရရှိရေးအတွက် ကြိုတင်စဉ်းစား စီစဉ်ထားပါ။ လိုအပ်သည့်အခါ လူမှုရေးအထောက်အကူရနိုင်သည့်သူ များနှင့် အဆက်သွယ် မပြတ်အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
၃. သင်လိုအပ်ချိန်မှာ လက်တွေ့ကျကျ အကူညီရနိုင်သောကိစ္စရပ်များ (ဥပမာ- တက်စီခေါ် ခြင်း၊ အစားအစာပို့ပေးခြင်း၊ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းစသည်တို့ကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထား ပါ (သို့မဟုတ်) ရနိုင်သောနေရာကို ပြင်ဆင်ဆက်သွယ်ထားပါ။ သင့်ထံတွင် သင်သောက် နေကြဆေး အနည်းဆုံးနှစ်ပတ်စာ အပိုရှိအောင် ဆောင်ထားပါ။
၄. အကယ်၍ အသွားအလာ ကန့်သတ်မှုနှင့် နေရမည်ဆိုပါက ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ရှိရန် နှင့် ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်း မရှိရန်အတွက် နေ့စဉ်အိမ်တွင်လုပ်နိုင်သော လွယ်ကူသည့် ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ယူလေ့လာထားပါ။
၅. နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်နေသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို တတ်နိုင်သမျှဆက်လုပ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်တွင်ဆိုပါကလည်း ထိုနေရာနှင့် ကိုက်ညီသောလုပ်ဆောင်မှုအသစ် လေ့ကျင့်ခန်း အသစ်များကို လုပ်ကိုင်ပါ။ (ဥပမာ- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ သီချင်း ဆိုခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ စသည်...)။ ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ အင်တာနက်နှင့်ဖြစ်စေ မိမိချစ်ခင်သူ များနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်နေပါ။

၆. စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူများအနေဖြင့် လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသောအချက်များကို ရိုးရိုး ရှင်းရှင်း လွယ်လွယ်ကူကူနားလည်အောင် မျှဝေပါ။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသည့် သက်ကြီး ရွယ်အိုများပါ နားလည်အောင် ကူးစက်မှု လျော့ချသည့် နည်းလမ်းများကို ရှင်းလင်းစွာ အသိပေးပါ။ လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ထပ်မံအသိပေးပါ။ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုရင်း တိုရှင်းပြောပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် အလေးထား ပြောဆိုပါ။ စာဖြင့်ရေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ရုပ်ပုံတို့ဖြင့် ရှင်းလင်းပြသခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သူတို့မိသားစုများ နှင့် အခြားအကူညီပြုအဖွဲ့များကပါ ပါဝင်ပြီး အမြဲသတင်းပေးနေခြင်း၊ လက်တွေ့ကျ သော ကာကွယ်ခြင်း နည်းလမ်းများကို လုပ်ဆောင်ရန် အကူညီပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင် ပေးပါ။ (ဥပမာ- လက်ဆေးခြင်း)

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်နှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန
၁၁-၅-၂၀၂၀