



# COVID-19 ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အသွားအလာကန့်သတ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း ခံထားရသူများအတွက် သတင်းစကားများ

(Version 1.0)

(Updated as of 11.5.2020)

၁. လိုအပ်၍ အသွားအလာကန့်သတ် ခွဲခြားထားသည့်အချိန် (Quarantine ကာလ) မှာပင် မိမိ၏မိတ်ဆွေ အသိုင်းအဝန်းနှင့် ဆက်သွယ်နေပါ။ မိမိ၏နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေကျလုပ်ငန်းများကို ဆက်လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ ပြောင်းသွားလျှင်လည်း နေရာသစ်နှင့် လိုက်ဖက်သည့် လုပ်ဆောင်မှုကို ပြုလုပ်ပါ။ ဖုန်း၊ အင်တာနက်၊ ဗွီဒီယိုတို့ဖြင့် အခြားသူများ နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
၂. အကြပ်အတည်းကာလတွင်း သင်၏တစ်ကိုယ်ရေလိုအပ်ချက်၊ ခံစားချက်များအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။ သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပန်းပြေစေသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အိပ်ချိန်/အိပ်ယာထချိန်မှန်ပါစေ၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာစားပါ။ အကြောင်းအချက်တစ်ခုတည်းကိုကြည့်ပြီး ကောက်ချက်ချခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဘက်စုံမှမြင်နိုင်အောင် အမြင်ကျယ်ကျယ်ထားပါ။ နိုင်ငံတိုင်းတွင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများ ကျွမ်းကျင်သူများသည် ရရှိနိုင်သော တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်နေပါသည်။
၃. ကူးစက်ရောဂါသတင်းများ အဆက်မပြတ်ထွက်ပေါ်နေခြင်းသည် မည်သူ့ကိုမဆို စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တစ်နေ့တာမှာ သီးခြားအချိန်သတ်မှတ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့စည်းနှင့် ယုံကြည်ကိုးစားရသော သတင်းဌာနများမှ ထုတ်ပြန်သောသတင်းများကို ပုံမှန်ကြည့်ပါ။ ကောလာဟလသတင်းများက စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် ကောလာဟလများကို နားထောင်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးပူနေခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါသည်။

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>)