ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (Gender Based Violence) နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

(၂၀၁၈ - စက်တင်ဘာလ)

ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား လူမှုရေးအရ သတ်မှတ်ချက်များ ကွဲပြားနေခြင်း အပေါ် အခြေခံကာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဆန္ဒနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး ထိခိုက်နစ်နာစေရန် ကျူးလွန်သည့် အပြုအမူမှန်သမျှကို ခြုံငုံဖော်ပြသော အသုံး အနှုန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များနှင့်တကွ စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း သူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ၊ လိင်ဖြင့်အသက်မွေးရသူများအပါအဝင် အင်အားမညီမျှသူ၊ ခွဲခြားနှိမ်ချခံရသူများအပေါ်ပို၍ထိခိုက်စေပါသည်။ အများဆုံးဖြစ်ပွားတတ်သည်မှာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကလေးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအပေါ် ကျူးလွန်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်ပါသည်။

ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူမှာ မိသားစုဝင်၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၊ သိကျွမ်းသူ၊ သူစိမ်းစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်၍ အိမ်၊ အလုပ်နေရာ၊ ကျောင်း၊ လမ်း၊ အကျဉ်းထောင်၊ ကျန်းမာရေးဌာန အပါအဝင် နေရာမျိုးစုံတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် အကြမ်းဖက်သည့် ပုံစံ များမှာလည်း များစွာကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အမျိုးမျိုး

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

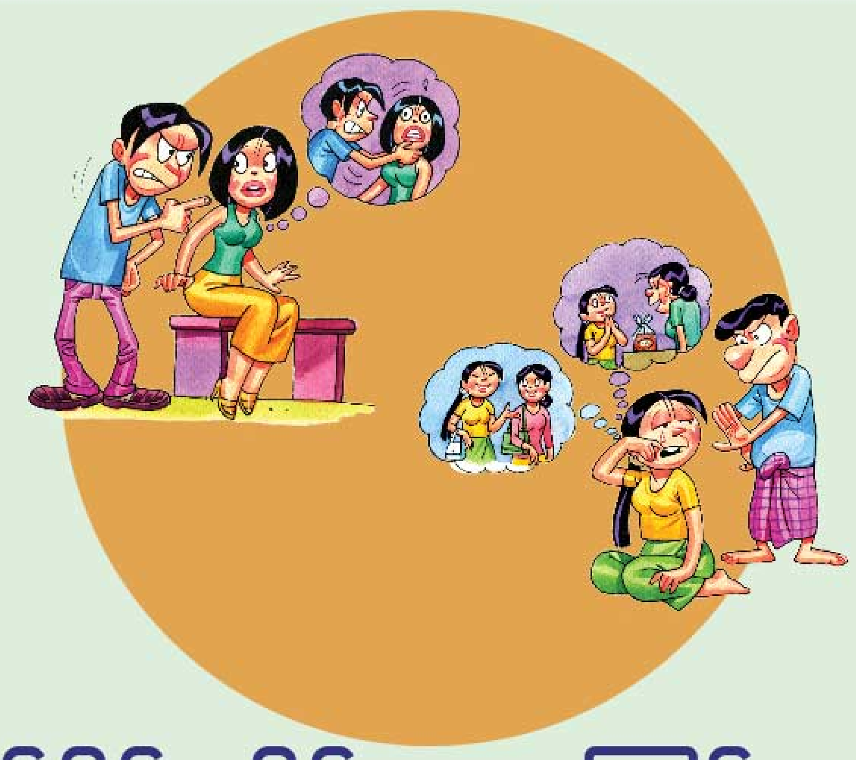
- ရိုက်နက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ တွန်းချခြင်း၊ ပစ်ပေါက်ခြင်း၊ လိမ်ချိုးခြင်း၊ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း၊
- လက်နက်သုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသောအရာကို အတင်းအကျပ်စားသုံးစေခြင်း၊ မီး / ငရဲမီးဖြင့်လောင်စေခြင်း၊
- ဆေးမကုသနိုင်စေရန်၊ အကူအညီမတောင်းနိုင်စေရန် ထိန်းချုပ်ထားခြင်း စသည်တို့အားဖြင့် -
  နာကျင်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း၊ မုဒိမ်းကျင့်ရန်အားထုတ်ခြင်း၊ ကာယကံရှင်ဆန္ဒမပါဘဲ အင်အားသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- လူကုန်ကူးခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း
- အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်း (သို့မဟုတ်) စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲရှိသူကို လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိအားပေးခြင်း
- သွေးရင်းသားချင်းမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအယာဖြင့်ဖြစ်စေ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါး နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ ပြသခြင်း
- လိမ်လည်လက်ထပ်ခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လက်ထပ်စေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန် ဆောင်စေခြင်း၊ သားပျက်စေခြင်း၊ သားကြောဖြတ်စေခြင်း
- သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံရန်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဖွယ်မရာ အပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ကိုယ်ဝန်မရအောင်၊ ရောဂါမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ခွင့်မပေးဘဲ အတင်းအကျပ် လိင်ဆက်ဆံစေခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ထိခိုက် နာကျင်စေခြင်း။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

နှုတ်စကားဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

- နှိမ်ချစော်ကားသော အသုံးအနှုန်းများဖြင့် အမည်တပ်၍ ခေါ်ဆိုဆက်ဆံခြင်း
- ရုပ်ဆိုးသည်၊ ဉာဏ်နည်းသည်စသည်ဖြင့် လူအများရှေ့တွင် နှိမ်ချအရှက်ခွဲခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲ အပြစ်တင်ခြင်း
- အော်ဟစ်ဆူပူခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ စွပ်စွဲခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် သက်ဆိုင်သူ (မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ သားသမီး၊ မိတ်ဆွေ) များအားစွပ်စွဲနှိမ်ချပြောဆိုခြင်း



- အကြမ်းဖက်ခံရသူ (သို့မဟုတ်) သူ၏ ချစ်ခင်သူများ၊ ကလေးများအား နာကျင်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ လက်နက်ပြ၍ ခြောက်လှန့်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ နှစ်သက်သော ပစ္စည်းများကို ဖျက်စီးမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- လျစ်လျူရှုထားခြင်း၊ စကားမပြောခြင်း၊ အလေးမထားခြင်း
- လူမှုရေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပွေရှုပ်ခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်း
- စွပ်စွဲခြင်း၊ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိနေကြောင်း အချိန်ပြည့်မေးမြန်းခြင်း၊ သစ္စာမရှိဟု မကြာခဏသံသယရှိနေခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် အရှက်ရစေရန် လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

- ဝင်ငွေရရန် အလုပ်လုပ်ခွင့်မပေးခြင်း
- အိမ်မှုကိစ္စများ အချိန်ပြည့် အလွန်အကျွံခိုင်းစေခြင်း
- အိမ်သုံးစရိတ်၊ ကလေးစရိတ်၊ အစားအာဟာရ၊ အသုံးအဆောင်၊ ဆေးကုသခွင့်များ လုံလောက်စွာ မပေးခြင်း
- အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ ငွေကြေးဥစ္စာကို သဘောမတူဘဲ ရယူခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ရယူခြင်း၊ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ နှစ်ဦးအတူ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိသော ငွေကြေးဥစ္စာများကို အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အသိမပေးခြင်း
- နှစ်ဦးပိုင်အိမ်ထောင်ပစ္စည်းများအား လုယူခြင်း၊ ဖျက်စီးခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူက အခွင့်အလမ်းများကို မိမိအတွက်သာ အသုံးချခြင်း

စီးပွားရေးနှင့်ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

ဖေ့စ်ဘုတ်စသော လူမှုမီဒီယာ၊ အင်တာနက်၊ လျှို့ဝှက်ကင်မရာ၊ ဆေးဝါး စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ –

- ညစ်ညမ်းပုံများ ပြခြင်း
- ချိန်းဆိုခြင်း၊ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ခိုးဝှက်၍ ဓါတ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုများ ရိုက်ကူးခြင်း
- ခြိမ်းခြောက်ငွေညှစ်ခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်း
- အကျပ်ကိုင်၍ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း
- လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် လူမှုကွန်ယက်များကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ စစ်ဆေးခြင်း၊ ခိုးယူအသုံးပြုနှောင့်ယှက်ခြင်း

နည်းပညာသုံးအကြမ်းဖက်မှု

ထိခိုက်နစ်နာစေသော လူမှုဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု

မိရိုးဖလာအလေ့အထတိုင်းကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိခိုက်နိမ့်ကျစေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓလေ့ထုံးစံများကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ အချို့ ဓလေ့ထုံးစံများသည် မိသားစုအတွင်းနှင့် လူထုအတွင်း၌ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ အသက်မပြည့်သေးသူများ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများ စသူတို့အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး ၎င်းတို့၏ အခြေအနေနှင့် အဆင့်အတန်းကို ထိပါးနိမ့်ကျစေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ –

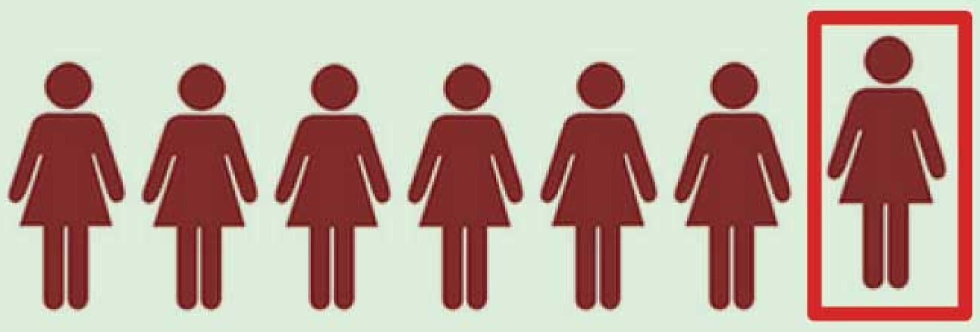
- သက်ငယ်ထိမ်းမြားမှု / အတင်းအကျပ်ထိမ်းမြားမှု
- မိန်းကလေးများကို ကျောင်းနေခွင့်၊ ပညာသင်ကြားခွင့်မပြုခြင်း၊ အမွေပစ္စည်းဥစ္စာ မပေးခြင်း
- လင်မယားကွာရှင်းရာတွင် သားသမီးများကို မိခင်နှင့်အတူနေရန် ခွင့်မပြုခြင်း၊ တွေ့ခွင့်မပေးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပါအဝင် ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားပါက ကျူးလွန်ခံရသူကို အပြစ်တင်လေ့ရှိခြင်း၊ ကျူးလွန်သူကို ဥပဒေအရ အရေးယူရန် အားမပေးဘဲ ဓလေ့ထုံးစံနည်းလမ်းများဖြင့်သာ ဖြေရှင်းရန် ဖိအားပေးခြင်း
- (မိန်းမလျာ စသည့်) လိင်စိတ်ခံယူမှုကွဲပြားသူများအား ခွဲခြားနှိမ်ချခြင်း၊ စိတ်ရောဂါရှိသူ၊ အပြစ်ရှိသူများဟု သတ်မှတ်အပြစ်ပေးခြင်း

ထိန်းချုပ်သည့်အပြုအမူများဖြင့်အကြမ်းဖက်မှု

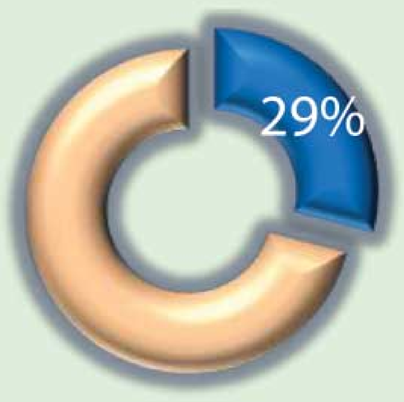
- အိမ်မှ အပြင်မထွက်ရခြင်း၊ မိသားစုမိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ခွင့်၊ ဆက်သွယ်ခွင့်မပေးခြင်း၊
- ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်ခြင်း
- အသုံးစရိတ်မပေးဘဲ လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ထားခြင်း
- မိသားစုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ပါဝင်ခွင့်မပေးခြင်း

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (Intimate Partner Violence)

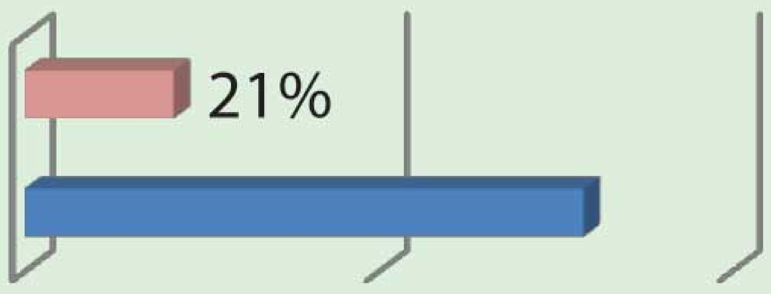
လက်ရှိ (သို့မဟုတ်) ယခင်က ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ ခင်ပွန်း ယောက်ျား၊ သမီးရည်းစား၊ ချစ်သူ စသူတို့က ပြုလုပ်သော အကြမ်းဖက်မှုကို ဆိုလိုသည်။



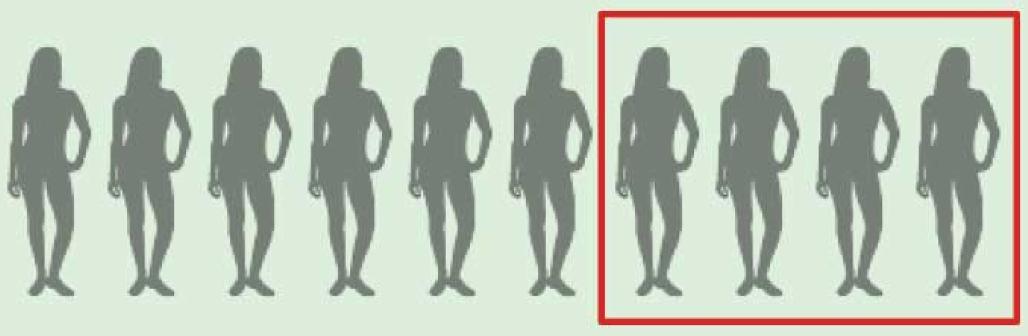
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု - စစ်တမ်းဖြေဆိုသူ အမျိုးသမီးများအနက် ၁၅% (၇ ဦးလျှင် တစ်ဦးခန့်) မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို စစ်တမ်းမတိုင်မီ တစ်နှစ် (၂၀၁၄) အတွင်းက ခံစားခဲ့ရသည်။



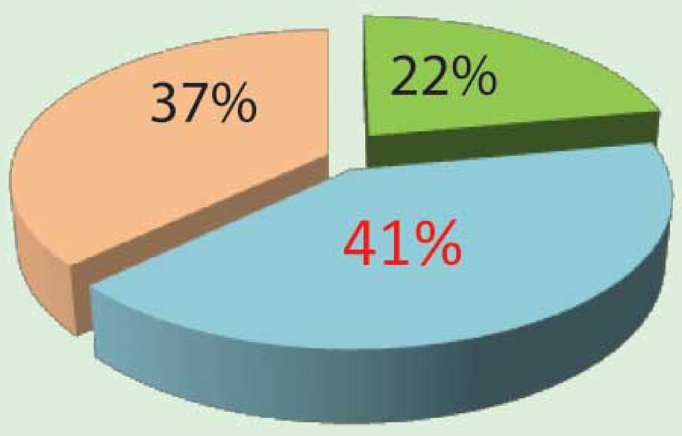
အိမ်ထောင်ဖက်မှ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးခြင်း - အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများ၏ ၂၉% (၁၀ ဦးလျှင် ၃ ဦးခန့်) မှာ ခင်ပွန်းသည်မှ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးမှုကို ခံစားရသည်။



အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း - အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးများ၏ ၂၁% (၅ဦးလျှင် တစ်ဦး) မှာ ခင်ပွန်းသည်မှ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရသည်။



အိမ်ထောင်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု - ခင်ပွန်းသည်မှ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရသူများအနက်မှ ၃၇ % (၁၀ ဦးတွင် ၄ ဦးနီးပါး) မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ပြီး ၇ % မှာ ပြင်းထန်သည့်ဒဏ်ရာများရရှိခဲ့သည်။



အကူအညီရယူခြင်း - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရဖူးသူများထဲမှ (၂၂%) ကသာ အကူအညီများ ရယူခဲ့ပြီး (၃၇%) မှာ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း မပြုခဲ့ကြပါ။ ကျန် (၄၁%) မှာ မူ ဖွင့်ဟပြောဆိုသော်လည်း အကူအညီမရယူခဲ့ပါ။

အကြမ်းဖက်လိုသူက အခွင့်အရေးယူတတ်သော နောက်ခံအကြောင်းများတွင်

- မတူကွဲပြားမှုများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ရှိနေခြင်း (ဥပမာ - မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု၊ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်အကိုင်၊ လူမှုအဆင့်အတန်း၊ HIV ပိုးရှိနေခြင်း စသည်)
- ဝေးလံခက်ခဲသော / လူပြတ်သော နေရာဒေသတွင် နေထိုင် / အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်လုပ်ကိုင်ရခြင်း
- ပဋိပက္ခနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားခြင်း (နေရပ်စွန့်ခွာ ရွှေ့ပြောင်းရခြင်း၊ နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် ထွက်ပြေးရခြင်း၊)
- ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ စားဝတ်နေရေး ကျပ်တည်းမှုအပေါ် အသာစီးရယူ၍ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံရခြင်း
- ဩဇာအာဏာ အလွဲသုံးပြီး အနိုင်အထက်ပြုကျင့်မှုကို ခံရခြင်း
- တရားဥပဒေ စိုးမိုးမှုအားနည်းခြင်း၊ ဥပဒေဆိုင်ရာ အသိပညာအားနည်းခြင်း
- အစွန်းရောက် အမျိုးသားကြီးစိုးရေး အတွေးအခေါ် (မဟာဖိုဝါဒ) ကို ယုံကြည်ကျင့်သုံး၍ ခွဲခြားဆက်ဆံကာ (နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ တရားရေး၊ ပညာရေး စသည့်) စနစ်များတွင် ထည့်သွင်းလိုသည့် တရားသေအစွဲများ စသည်တို့ပါဝင်သည်။

အန္တရာယ် ပိုများစေသည့် အဓိကအချက်များတွင်

- ကလေးသူငယ်များ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ ဉာဏ်ရည်မမီသူများအား ဦးတည်ကာ ကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုများ များလာခြင်း၊
- ကလေးများကို အိမ်တွင် ထားခဲ့ပြီး မိဘများမှာ အိမ်မှ ထွက်ခွာအလုပ်လုပ်ရခြင်း
- အရက်သေစာ၊ မူးယစ်စိတ်ပြောင်းဆေးဝါးများ အလွဲသုံးမှုမြင့်မားခြင်း
- လူမှုမီဒီယာများကို ပို၍လက်လှမ်းမီလာပြီး လိင်မှုဆိုင်ရာလှုံ့ဆော်မှုများကို အတုခိုးပြုလုပ်လာခြင်း
- ထိခိုက်နစ်နာစေသော ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး သွန်သင်ချက်များအား ဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းမရှိဘဲ လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူကျင့်သုံးခြင်း (ဥပမာ - အမျိုးသားများမှာ မြင့်မြတ်သည်၊ ဦးစားပေးရမည်၊ အမြဲဦးဆောင်ဆုံးဖြတ်ရမည်၊ အမျိုးသမီးများမှာ တန်ဖိုးမရှိ၊ အသိဉာဏ်ပိုနည်းသည်၊ မိသားစု၊ သားသမီးများအတွက် အမြဲအနစ်နာခံရမည်) စသည်တို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုများကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။

လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အယူအဆမှားများကြောင့် **ကျူးလွန်သူမှ တာဝန်ယူရမည့်အစား အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူအပေါ် အပြစ်တင်တတ်ကြသဖြင့်** ကျူးလွန်ခံရသူများအတွက် ပို၍ ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မပြုမိစေရန်အတွက် **အယူအဆမှားများနှင့် အချက်အလက်မှန်များ** ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အယူအဆမှား (၁) ✘ – ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများမှာ အမျိုးသမီးအနည်းငယ်မျှသာ တွေ့ကြုံခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

အချက်အလက်မှန် ✔ – လူမျိုးဘာသာ၊ ပညာအရည်အချင်း၊ အဆင့်အတန်းအမျိုးမျိုးရှိ အမျိုးသမီးအားလုံး၏ ၃၅% မှာ ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားနေရသောကြောင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် အဖြစ်များနေသော ကပ်ရောဂါတစ်ခုအသွင် ဖြစ်ပွားလျှက်ရှိပါသည်။

အယူအဆမှား (၂) ✘ – မိသားစုခိုင်မြဲစေရန် အမျိုးသမီးများသည် အကြမ်းဖက်မှုကို သည်းခံသင့်သည်။

အချက်အလက်မှန် ✔ – သားသမီးများကြောင့် သည်းခံသင့်သည်ဟု ထင်မြင်ကြသော်လည်း လက်တွေ့အခြေအနေတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုမှာ သားသမီးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်မှုရှိကြောင်း ခိုင်မာစွာ တွေ့ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အယူအဆမှား (၃) ✘ – ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းကိုခံရသော အမျိုးသမီးသည် အမှန်တကယ်ဆန္ဒရှိပါက ထိုအဖော်အား အလွယ်တကူ စွန့်ခွာ / ကွဲကွာနိုင်သည်။

အချက်အလက်မှန် ✔ – ကျူးလွန်သူမှ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး သုံးတတ်သဖြင့် မိမိနှင့် သားသမီးများအပေါ် အန္တရာယ် ပိုမို မကျရောက်စေလိုခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ ခိုလှုံရန်နေရာ မရှိခြင်း၊ သားသမီးများကြောင့်မကွာရှင်းလိုခြင်း စသည့်အကြောင်းများကြောင့် လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။

အယူအဆမှား (၄) ✘ – ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် လက်တွဲဖော်၊ ခင်ပွန်းသည်မှ ကျူးလွန်သည့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများမှာ မိသားစု၏ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်နှင့်အိမ်တွင်းရေးကိစ္စများသာဖြစ်သည်။

အချက်အလက်မှန် ✔ – အိမ်တွင်း၌ ကျူးလွန်သည်ဖြစ်စေ၊ လူထုအများရှေ့၌ ကျူးလွန်သည်ဖြစ်စေ အကြမ်း ဖက်မှုတိုင်းသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား အင်အားမညီမျှသည့် ဆက်ဆံရေးကြောင့်သာဖြစ်သည်။

အယူအဆမှား (၅) ✘ – ဇနီးသည် (သို့မဟုတ်) လိင်ဖြင့် အသက်မွေးသူအား လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှာ မုဒိမ်းမှုဖြစ်နိုင်ချေမရှိပါ။

အချက်အလက်မှန် ✔ – ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်အရ မည်သူ့ကိုဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးသည် ဖြစ်စေ အလိုမတူဘဲ (သို့မဟုတ်) သဘောဆန္ဒမပါရှိဘဲ အတင်းအကျပ်လိင်ဆက်ဆံပါက မုဒိမ်းမှုမြောက်ပေသည်။

အယူအဆမှား (၆) ✘ – အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများ၏ ဝတ်စားပုံနှင့် အပြုအမူကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားရလေ့ရှိသည်။

အချက်အလက်မှန် ✔ – အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်ခြင်းမှာ လူကျင့်ဝတ်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်သောကြောင့် ကျူးလွန်ခံရသူ၏ ဝတ်စားပုံကြောင့်ဟု ဆင်ခြေပေးခြင်းမှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိပါ။ ဥပမာ – ကလေးသူငယ်၊ မသိနားမလည်သေးသူ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သူ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးလွန်းသူ၊ အားကစား၊ ဖက်ရှင်လုပ်ငန်း စသည်ဖြင့် လုပ်ငန်းသဘာဝကြောင့် ဝတ်စားရသူ၊ တောတောင်ဒေသတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရင်း ရေချိုးသူ စသူများအနေဖြင့် လုံခြုံစွာ ဝတ်စားရန် အခက်အခဲ လိုအပ်ချက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဝတ်စားပုံကို အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ကျိုးကြောင်းပြချက် (သို့မဟုတ်) ဆင်ခြေအဖြစ် မည်သည့်အခါမှ လက်မခံရပါ။ ကျူးလွန်သူ၏ အပြစ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်
အကြမ်းဖက်ခံရဖို့ မသင့်ပါဘူး . . .
အကြမ်းဖက်ခံရတယ်ဆိုရင်လည်း
သင့်အမှားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး . . .

အင်အားနည်းပါးသူ မည်သူမဆို ကျူးလွန်ခံရနိုင်ခြေရှိပြီး အမျိုးသမီးများအပေါ် အများဆုံးကျူးလွန်လေ့ရှိသည့် ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက် မှုများသည် လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကြောင့် ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများအကြား အင်အား မညီမျှမှု၏ အကြောင်းရင်းလည်းဖြစ်၍ အကျိုးဆက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျူးလွန်ခံရသူများ၏ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုး ဆက်ပွား ကျန်းမာရေးတို့အပေါ် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပြဿနာလည်းဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးရလဒ်များ

အသက်မသေဆုံးသော်လည်း ခံစားရရှိနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** – ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါများ၊ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း၊
- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** – စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ သတ်သေလိုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးမထားတော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ခံစားရပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (Post Traumatic Stress Disorder)
- **နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ** – နာတာရှည်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- **မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး** – မျိုးပွားအင်္ဂါများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများရရှိခြင်း၊ မလိုလားသောကိုယ်ဝန်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်သော ပြဿနာများ၊ ကလေးပေါင်မပြည့်ခြင်း
- **အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ** – အရက်၊ မူးယစ်ဆေး၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်အပြုအမူများ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အန္တရာယ်ပေးခြင်း

အသက်သေဆုံးမှု

- ဒဏ်ရာများကြောင့် သေဆုံးခြင်း
- သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း
- သတ်သေခြင်း

GBV အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် အတားအဆီးများ

အကြမ်းဖက်ခံရသူတွင် ရှိနေသည့် အတားအဆီးများ

- ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိတွင်လည်း အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- တိုင်တန်းပါက အကြမ်းဖက်သူမှ လက်စားချေမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- အမည်ဆိုးတပ်ခံရပြီး ဖယ်ကျဉ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှုမရှိတော့ခြင်း
- သားသမီးများအား အုပ်ထိန်းခွင့်ဆုံးရှုံးမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သားသမီးများအား တာဝန်ယူရန် ခက်ခဲခြင်း၊
- စီးပွားရေး၊ နေထိုင်စရာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတို့အတွက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူများအတွက် လက်ရှိနေထိုင်ခွင့် အခြေအနေဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်သူနှင့် မခွဲခွာသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ အခြားကူညီသူများမှ အပြစ်တင်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း

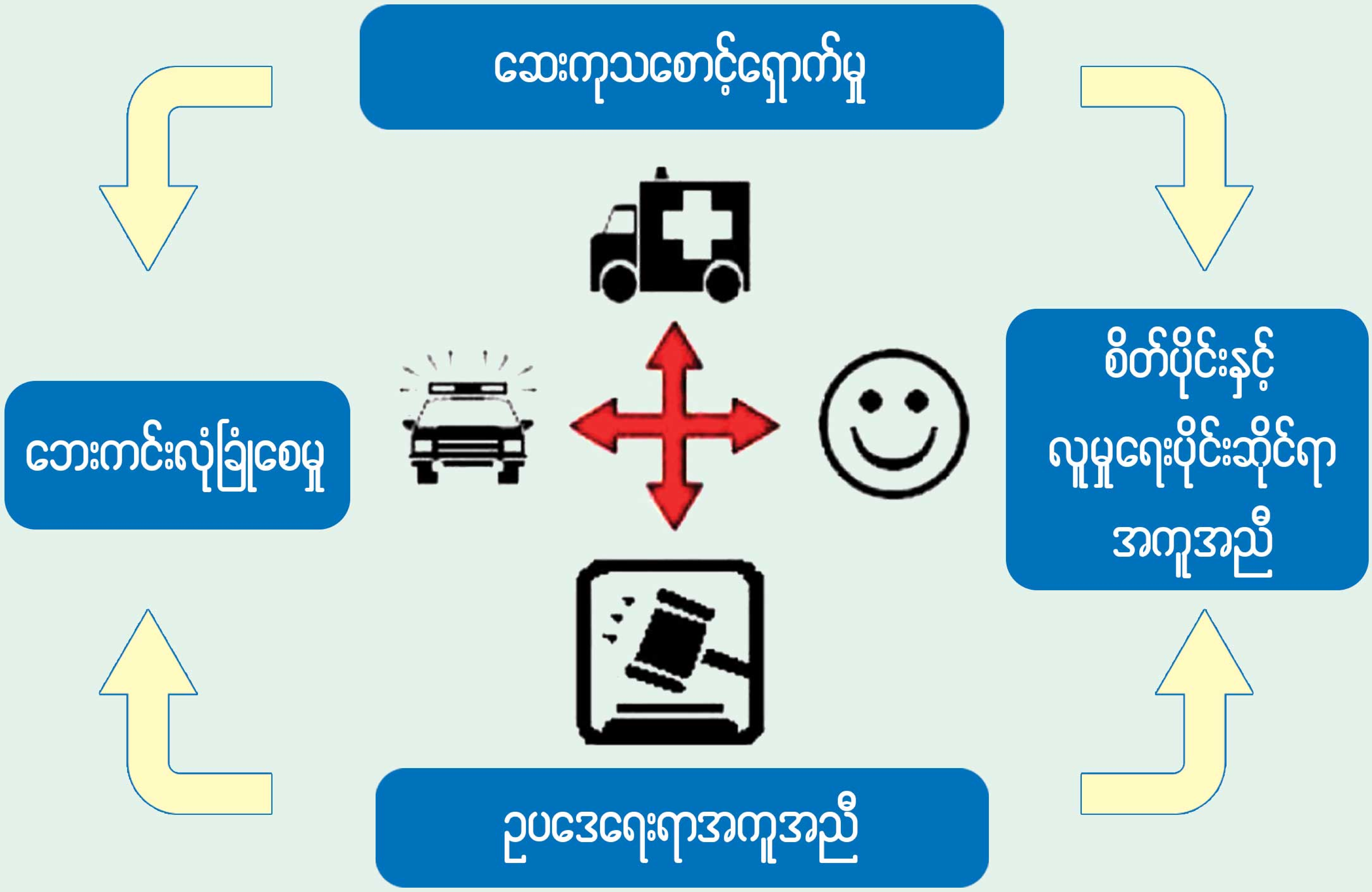
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများဖက်မှ အခက်အခဲ အတားအဆီးများ

- ကျန်းမာရေးဌာနမှာ ဝေးလံခြင်း၊ မေးမြန်းစမ်းသပ်မည့်နေရာ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံ၊ ဘာသာစကားတို့မှာ အဆင်ပြေသင့်လျော်မှုမရှိခြင်း
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့် မည်သည့်လုပ်ငန်းစဉ်များ လုပ်ဆောင်မည်ကို မသိရှိခြင်း (ဥပမာ – ရဲတိုင်ခြင်း)
- ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများ မရှိခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ပေးရန် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိခြင်း
- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဟု ယူဆခြင်း၊ ခံစားရသူကို အပြစ်တင်လိုခြင်း
- ညွှန်းပို့ချိတ်ဆက်ပေးရမည့် အဖွဲ့အစည်းများကို မသိခြင်း
- အချိန်မလုံလောက်ခြင်း၊ စံလမ်းညွှန်၊ ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ ဖြည့်စွက်ရန်ပုံစံများ၊ သင်တန်းတို့ မရရှိခြင်း
- ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် ဥပဒေရေးရာလုပ်ငန်းစဉ်များကို သေချာစွာ မသိခြင်း၊

ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားခြင်း **(Respect)**	သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း **(Confidentiality)**
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ လုံခြုံမှုရှိစေခြင်း **(Safety/Security)**	ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိခြင်း **(Non-discrimination)**

ကျား၊ မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား
(၁) ဘေးကင်းလုံခြုံစေရေးအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊
(၂) ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသစောင့်ရှောက်မှုနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးမှုများပေးခြင်း၊
(၃) လူမှု ရေးအကူအညီအဖြစ် နေထိုင် ခိုလှုံစရာ၊ အသက်မွေးမှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊
(၄) တရားမျှတမှုအတွက် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီများပေးခြင်း
စသည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးတို့၏ ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်မှုဖြင့် ဘက် ပေါင်းစုံမှ ပေးအပ်ရန်လိုပါသည်။

ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်၍ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း



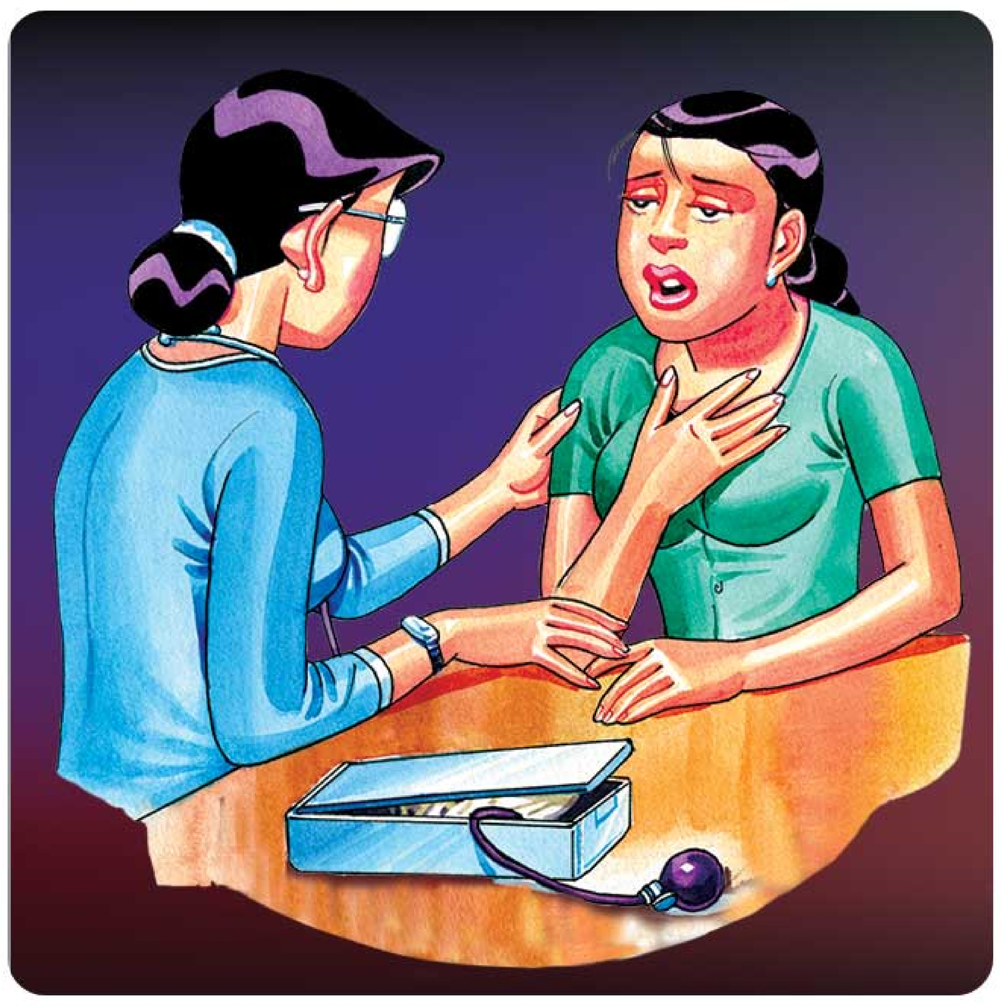
ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအား ကူညီပေးရန် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည့် အဖွဲ့အစည်းများ

- ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း၊ NGO ဆေးခန်းများ ...
- လူမှုဝန်ထမ်းဦးစီးဌာန **(ဖုန်း - ၀၆၇ ၄၀၄၂၂၂၊ ၀၆၇ ၄၀၄ ၉၉၉)** အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့၊ မြန်မာနိုင်ငံမိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း...
- ပြည်သူ့ရဲတပ်ဖွဲ့၊ လူကုန်ကူးမှု တိုက်ဖျက်ရေးအဖွဲ့...
- ဥပဒေရုံး၊ တရားရုံး၊ ဥပဒေရေးရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အုပ်ချုပ်ရေးရုံးများ ...
- ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအတွက် အကူအညီပေးနိုင်သော ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်း၊ အလှူရှင်များ၊ NGO ၊ INGO များ...
- ရပ်ရွာလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ လူမှုကူညီရေးအသင်းများ၊ စေတနာရှင်များ စသည် ...

အကြမ်းဖက်မှုခံစားရသော အမျိုးသမီးအတွက် ကနဦးကူညီပံ့ပိုးမှု (L.I.V.E.S)

နားထောင်ပါ (Listen)	ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်အပြစ်တင်ခြင်းမပြုဘဲ နားလည်စာနာမှုဖြင့် ကောင်းစွာနားထောင်ပေးပါ။
လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းပါ (Inquire)	အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ခံစားမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် လက်တွေ့ ဘဝတို့အတွက် လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှု အမျိုးမျိုးကို ဆန်းစစ်ပါ။ (ဥပမာ - ကလေးကို စောင့်ရှောက်ရန်)
ခိုင်မာစွာ ရပ်တည်ပေးပါ (Validate)	အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် နားလည်ယုံကြည်ကြောင်းဖော်ပြပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသူကဖြစ်စေ အပြစ်တင်ခြင်းခံရမည့်သူ မဟုတ်ကြောင်း သေချာရှင်းပြပါ။
လုံခြုံဘေးကင်းရေးအတွက် ကူညီပါ (Enhance Safety)	အကြမ်းဖက်မှု ထပ်မံဖြစ်ပွားပါက အန္တရာယ်မတွေ့ ကြုံရန် မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်ကို အတူတကွ ဆွေးနွေး၍ အစီအစဉ်ဆွဲနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
ကူညီပံ့ပိုးညွှန်းပို့ပါ (Support)	သတင်းအချက်အလက်များ၊ အခြားဝန်ဆောင်မှုများ၊ လူမှုရေးကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ် ဆက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများသည် –



ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ မညီမျှမှုများကို အားပေးခြင်းမှ ရှောင်ရှားရမည်။ အမျိုးသမီးများ၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်ပေးရမည်။ သူမအပေါ် နောက်ထပ်အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေကို ရှောင်ရှား၍ သူမ၏ ဆန္ဒအတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုများရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအား ဦးစွာ ဆက်သွယ်အကူအညီ တောင်းလေ့ရှိသောကြောင့် အကူအညီများစွာ ပေးအပ်နိုင်သည့် မိမိတို့၏ အလွန်အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍကို သတိပြုရန် လိုပါသည်။

- အကြမ်းဖက်ခံနေရသည်ကို စောစီးစွာ သတိပြုမိပါက ပို၍ဆိုးမလာမီ သိရှိဖော်ထုတ်နိုင်ပြီး လိုအပ်သော ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု၊ အကူအညီ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်မည်။ သင့်လျော်မှန်ကန်သော ဆေးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးနိုင်ပြီး နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ လျော့ချနိုင်မည်။ ဥပမာ – လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရပြီး (၅) ရက်အတွင်း လာရောက်ပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး (ECP)ကို ပေးနိုင်ပြီး (၃) ရက်အတွင်း ဖြစ်ပါက HIV ပိုးတားဆေး (PEP) နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို ပေးနိုင်မည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ပြည့်စုံသောဆေးကုသမှုမပေးပါက – မလိုလားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းနှင့် HIV အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရရှိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်ခံရသူသည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ စောစီးစွာ လာရောက်သင့်ကြောင်း လူထုအတွင်း အသိပညာပေးထားရန် လိုပါသည်။
- အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသူများမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ဖွင့်ဟပြောဆိုလေ့မရှိသောကြောင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ များဖြင့် လာရောက်သူများကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ လိုအပ်ပါက မေးမြန်းကူညီဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ ကြောက်ရွံ့နေမှု၊ ပူပန်နေမှုများကို အချိန်မီသတိမပြုမိပါက ဆက်လက်၍ (သို့မဟုတ်) ပို၍ အကြမ်းဖက်ခံနေရခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အသက်ခံ ရခြင်း၊ သတ်သေခြင်း စသည့် ဆိုးရွားသော အခြေအနေများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- အကြမ်းဖက်ခံရသူအပေါ် ခွဲခြားနှိမ်ချ၍ ဝေဖန်အပြစ်တင်ကာ လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းမပေးခဲ့ပါက – စိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ မလာရောက်တော့သောကြောင့် အကူအညီမရရှိနိုင်တော့ဘဲ များစွာ ထိခိုက်ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအားလုံးမှ ကျား၊ မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုခံစားရသူများအား
*နားလည်စာနာမှုဖြင့် ဆက်ဆံကာ *ပြည့်စုံစွာ ကုသစောင့်ရှောက်ပေးပြီး *အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ထိရောက်စွာ ပူးပေါင်းချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးကူညီပံ့ပိုးကြရန်လိုပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူများအတွက် ဆေးကုသစောင့်ရှောက်ပေးရန် လမ်းညွှန်

အကြမ်းဖက်မှုခံစားခဲ့ရသူကို ချက်ခြင်းဆန်းစစ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ပို၍ တာဝန်ရှိသည့်အဖွဲ့ (သို့မဟုတ်) တာဝန်ခံဆရာဝန်ထံ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။

လူနာမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်နေသလား။ လိုအပ်သောကုသမှုကို ဤဌာနတွင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သလား။

ဟုတ်ပြီ

- ဆွေးနွေးရန် လုံခြုံသောအခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်ပါ။
- နားလည်ကြောင်းပြောပြီး နှစ်သိမ့်ပေးပါ။
- ဒဏ်ရာကို ကုသပေးပါ။ နာကျင်မှုသက်သာရန် ဆေးပေးပါ။
- ဆောင်ရွက်မည့်လုပ်ငန်းများကို ရှင်းပြပြီး သဘော တူညီမှု ရယူပါ။
- ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို မေးမြန်းပါ။
- ဆေးပညာအရ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါ။
- (ဥပဒေရေးရာအတွက် အထောက်အထားများ ရယူပါ။)
- လိင်အင်္ဂါများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိပါက ကုသပေးပါ။

အရေးပေါ်

- အရေးပေါ်ဆေးကုသပေးပြီး အထက်အဆင့်သို့လွှဲပြောင်းပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး(ECP)၊ HIV ပိုးတားဆေး(PEP) မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါဘီ ကာကွယ်ဆေး တို့ကို ချက်ချင်းပေးနိုင်ရန် စဉ်းစားပါ။

(၇၂) နာရီမှ (၁၂၀) နာရီအတွင်း ဖြစ်သလား။

ဟုတ်

- နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေး ကိစ္စများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။
- (၁၂၀ နာရီအတွင်း ဖြစ်ပြီး) ကိုယ်ဝန် ရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါက အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ပေးပါ။
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးများကို ပေးပါ။
- HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်ခြေ လျော့ချပေးရန် PEP ဆေးကိုပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးပါ။
- ရနိုင်ပါက အသည်းရောင်ရောဂါ B ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

မဟုတ်

- နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးကိစ္စများကို ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။
- လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါအတွက် စံလမ်းညွှန်များ အတိုင်း ရောဂါရှာဖွေကုသပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။
- ရရှိနိုင်ပါက အသည်းရောင်ရောဂါ B ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်နှင့် ကုသမှုများကို သေချာ မှတ်တမ်းတင်ပါ။

မှတ်တမ်းနှင့် အထောက်အထား အားလုံးကို လုံခြုံစွာ လျှို့ဝှက်သိမ်းဆည်းပါ။

ကုသမှု ပြီးဆုံးချိန် (ဆေးရုံဆင်းချိန်) တွင် ဆွေးနွေးမှာကြား သင်ပြပေးရန် -

ခံစားခဲ့ရသူတွင် ပြန်သွားနိုင်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာ ရှိကြောင်း သေချာ စေရမည်။
ကျူးလွန်ခံရခြင်းမှာ သူ့အပြစ်ကြောင့် မဟုတ်ကြောင်း ထပ်မံရှင်းပြပါ။ သူ၏ စိတ်ခံစားမှုများ ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ဥပဒေရေးရာ အကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ နှစ်ပတ်အကြာတွင် ပြန်လာပြရန် တိုက်တွန်းပါ။
ဆေးဆက်သောက်ရန်နှင့် (လိုအပ်ပါက) ဒဏ်ရာကို ဆက်လက်ဂရုစိုက်ရန် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။

World Health Organization
UNFPA
psi Myanmar
MARIE STOPES MYANMAR
INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE
မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဌာနခွဲ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန