

This is an unofficial translation and provided for reference only.

ເລກສາກຈັບນີ້ແປລອຍາງໄມເປັນທາງການແລະໃຫ້ສຳລັບອ້າງອິງເທົ່ານັ້ນ

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်သည် တရားဝင်ဘာသာပြန်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။
အချက်အလက်များအား ကိုးကားရန်သာ ဖြန့် ဝေပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ပညာရေးဌာနများအတွက် ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID -19) ကပ်ရောဂါ
ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး လမ်းညွှန်
ဧပြီလ ၂၀၂၀ ခုနှစ်



ပညာရေးဌာနများအတွက် ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID -19) ကပ်ရောဂါ ကွာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေး လမ်းညွှန်
ဇူလိုင်လ ၂၀၂၀ ခုနှစ်

Guidance for COVID-19 Prevention and Control in schools မှ ကိုးကားသည်။

(UNICEF, WHO, IFRC) မတ်လ ၂၀၂၀ ခုနှစ်



ပူးပေါင်းပါဝင်သော အဖွဲ့ အစည်းများ



မျက်နှာဖုံး ဓါတ်ပုံ
UNICEF/ Mark Thomas

လမ်းညွှန်တွင် ပါဝင်သော ဓါတ်ပုံများ
Jidapa Nithirangsi
အလုပ်သင်
I AM UNICEF စီမံကိန်း

မာတိကာ

ကျေးဇူးတင်လွှာ

မိတ်ဆက်

၁။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပက်သက်သည့် မှန်ကန်သော အကြောင်းအရာများ

၂။ နိဒါန်း

၃။ ပညာရေးဌာနများရှိ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများ နှင့် ဝန်ထမ်းများ

- အဓိကအချက်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သော အချက်များ
- စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

၄။ ကလေးမိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းနေထိုင်ကြသော မိသားစုဝင်များ သိထားသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ

- အဓိကအချက်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သော အချက်များ
- စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

၅။ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ သိထားသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ

- အသက်အရွယ်အလိုက် သိထားသင့်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ
 - အစောပိုင်းကလေးဘဝ ပညာရေးအဆင့် (မူကြို)
 - မူလတန်းပညာရေးအဆင့်
 - အလယ်တန်းပညာရေးအဆင့်
 - အထက်တန်းပညာရေးအဆင့်
- စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

နောက်ဆက်တွဲ စာရွက်စာတမ်းများ၊ ပုံများ

- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအတွက် အွန်လိုင်းပညာရေးလမ်းကြောင်း
- ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပက်သက်သည့် ရုပ်ပုံ (အင်ဖိုဂရပ်ဖစ်) များ

မိတ်ဆက်

၂၀၁၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလတွင် တရုတ်နိုင်ငံ၌ ကိုရိုနာဗိုရပ်စ် (COVID-19) စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ရာမှ ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဇူလိုင်လတွင် ထိုင်းနိုင်ငံအပါအဝင် ကမ္ဘာ့အနှံ့ အပြားရှိ အခြားသော နိုင်ငံများသို့ ရောဂါကူးစက်ပြန့်နှံ့သွားသည်။ ၎င်းသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ပိုမိုဆိုးရွားသော အခြေအနေများနှင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုနယ်ပယ်သည်လည်း ခရိုင်အဆင့်မှ ရပ်ကွက်နှင့် ဝေးလံခေါင်ပါးသော ရပ်ရွာများအထိ တဖြေးဖြေးကျယ်ပြန့်လာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ အရေးကြီးဆုံးနှင့် အရေးပါသော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့် ကလေးများနှင့်လူငယ်များရှိသည့် ပညာသင်ယူ သင်ကြားနိုင်သောနေရာများ၊ ပညာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ဌာနများရှိ ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော ဝန်ထမ်းများသည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ခြေ အများဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ UNICEF အဖွဲ့အစည်းသည် ထိုင်းပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေးဆိုင်ရာပေါင်းစည်းမှုရုံး၊ ပညာရေးဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာန အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်ရုံး၊ ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးရုံး၊ အထူးပညာရေးစီမံအုပ်ချုပ်ရေးရုံး၊ အခြေခံပညာရေးကော်မရှင်ရုံး၊ ကျောင်းပြင်ပပညာရေးရုံး၊ ဒေသန္တရအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပြည်ထဲရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ တန်းတူညီမျှမှုအတွက် ရံပုံငွေအဖွဲ့ (EEF)၊ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ Save the Children၊ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ World Vision Foundation၊ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ Plan International၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ UNESCO အဖွဲ့အစည်း စသည်တို့နှင့်ပူးပေါင်းကာ UNICEF၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကြက်ခြေနီအဖွဲ့ချုပ်တို့မှ ရေးဆွဲထားသော Guidance for COVID-19 Prevention and Control in Schools ခိုငြိမ်းကိုးကားပြီး ပညာရေးဌာနများတွင် ကမ္ဘာ့အဆင့်မီ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုံခြုံစိတ်ချစွာ သင်ကြားခြင်း၊ သင်ယူခြင်းများပြုလုပ်နိုင်ရန် “ပညာရေးဌာနများအတွက် ကိုဗစ် - ၁၉ (COVID - 19) ကပ်ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း လမ်းညွှန်” ကိုရေးဆွဲခဲ့သည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်ပါ အကြံပြုချက်များသည် ပညာရေးဌာနများ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဝန်ဆောင်မှုပေးနေကြသည့် အစိုးရနှင့် ပုဂ္ဂလိက အဖွဲ့အစည်းများတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ဝန်ထမ်းများအတွက် သင့်တော်ပါသည်။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစင်တာဖြစ်စေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ကျောင်းဖြစ်စေ၊ ကောလိပ်ဖြစ်စေ၊ တက္ကသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုရာတွင် တူညီသော နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိစေရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကို ရေးသားသောကော်မတီများမှ “ပညာရေးဌာနများ” နှင့် “ကလေး” သို့မဟုတ် “ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ” အပါအဝင် ပညာရေးနယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ရှိနေကြသော သူများအား ကလေး၊ လူငယ်၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ၊ “ဝန်ထမ်း” ဟူ၍ ရေးသားခေါ်ဝေါ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းဟုဆိုရာတွင် ဆရာ၊ဆရာမများ၊ ကျောင်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော သူများ၊ ကျောင်းသန်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများ၊ စားဖိုမှူးများ ကျောင်းစောင့်များ အစရှိသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်ပါ အချက်များအတိုင်း ပညာရေးဌာနများတွင်သာ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက မလုံလောက်သည့်အတွက် မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်များကိုပါ ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများ နှင့် ဝန်ထမ်းများမှ ကလေးမိဘများနှင့် ကလေးအုပ်ထိန်းသူများ ထိုအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရှင်းလင်းပြောပြပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ကလေးများ၊ လူငယ်များ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆက်စပ်လုပ်ဆောင်ရန်၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် ပညာရေးဌာနများသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများ၊ လူငယ်များသည် ရပ်ကွက်များနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်

များအတွင်း ပြောင်းလဲမှုကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော (Change Agents) အရေးပါသည့် လူအုပ်စုများဖြစ်ပြီး မိသားစုဝင်များ၊ ရပ်ကွက်များနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အား ပြန်လည်ပြောပြနိုင်သည်။

ထို့ပြင် ပညာရေးဌာနများသည် လမ်းညွှန်ချက်များအား ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေများ၊ ပစ်မှတ်အုပ်စုများ၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတစ်ခုချင်းစီ၏ ယဉ်ကျေးမှုများအပေါ်မူတည်၍ အမြင့်မားဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေရန် သင့်တော်သကဲ့သို့ ပြုပြင်သုံးစွဲနိုင်သည်။

၁။ ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့် ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သော အကြောင်းအရာများ

ကိုဗစ် - ၁၉ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုဗစ် - ၁၉ ဆိုသည်မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဖြစ်သည်။ "CO" သည် "ကိုရိုနာ (Corona)"၊ "VI" သည် "ဗိုင်းရပ်စ် (Virus)" နှင့် "D" သည် "ရောဂါ (Disease)" ကို ဆိုလိုသည်။ ယခင်က ဤရောဂါကို "ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သစ်ရောဂါ ၂၀၁၉" သို့မဟုတ် "2019-nCoV" ခေါ်ဆိုခဲ့ကြသည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးအစားများနှင့် သို့မဟုတ် Syndrome (SARS) ရောဂါနှင့် မျိုးနွယ်တူ ဆက်စပ်နေပြီး အချို့သော အအေးမိဖျားနာသော ရောဂါများနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေသည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဘယ်နည်း။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အဖျားတက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သည့် ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော သူများတွင် အဆုတ်ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရာတွင် ခက်ခဲခြင်းများဖြစ်နိုင်ပြီး အနည်းစုမှာ အသက်ဆုံးရှုံးရသည်အဆင့်များအထိ ရှိနိုင်သည်။ အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာများသည် တုတ်ကွေးရောဂါနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည်။ သို့မဟုတ် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါထက် အဖြစ်များသော ပုံမှန်အအေးမိဖျားနာရောဂါများနှင့်လည်း ဆင်တူနေပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါကူးစက်ခံစားရသော လူနာ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရသည့် အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ မည်သို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်သနည်း။

ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်သည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံစားရသူ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ထွက်လာသော အရည်များ (ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နားချေခြင်းတို့မှထွက်လာသော အရည်များ) မှ တစ်ဆင့် တိုက်ရိုက် ကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသော အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီး မိမိတို့၏ မျက်နှာ (ဥပမာ - မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်) အား ကိုင်တွယ်မိပါကလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်သည် အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် နာရီပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်နိုင်သော်လည်း ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် သုတ်သင်ရှင်းလင်းနိုင်သည်။

မည်သူတို့ သည် အန္တရာယ်အရှိဆုံး ဖြစ်သနည်း။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ၏ ဆိုးကျိုးများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးပွားလာသော ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူများထဲတွင် အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ရောဂါခံရှိသောသူများ (ဥပမာ ဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ) သည် ဆိုးရွားသော ဖြစ်နိုင်ခြေများအတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသူများဖြစ်သည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအသစ်ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကလေးများအပေါ်သက်ရောက်နိုင်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်၏ ဆိုးကျိုးများကို လေ့လာနေသည့် ကာလတွင်သာ ရှိနေသေးပြီး အသက်အရွယ်မရွေး ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန်အထိ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှုအစီရင်ခံစာများအရ ကူးစက်ခံရသည့် ကလေးဦးရေ အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။ ထို့ပြင် ငယ်ရွယ်သူများ ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးရသူမှာလည်း အနည်းငယ်သာရှိပြီး များသောအားဖြင့် ရောဂါအခံရှိသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသာ အသက်ဆုံးရှုံးမှု ပိုများသည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါကို မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ကုသနိုင်မည်နည်း။

လက်ရှိကာလတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ရောဂါအခြေအနေများ အစပြုသည့် အချိန်မှ စတင်ကာ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပြီး ဆိုးရွားသော အခြေအနေများမှ ကင်းဝေးနိုင်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ရှိတွင် ရောဂါကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်များသည် အရည်အသွေးပြည့်မီမှုနှင့် ထိရောက်မှုကို သုတေသနပြုလုပ်နေသည့် အဆင့်တွင်သာ ရှိနေပါသေးသည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကူးစက်မှု လျော့ကျအောင် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ရေးကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးစီမံချက်များသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ ဥပမာ - တုတ်ကွေးရောဂါ သို့မဟုတ် သာမန် အအေးမိရောဂါများနည်းတူ ကပ်ရောဂါများ ကူးစက်မှုကို လျော့ကျစေရန် အရေးကြီးသည့် နေရာမှ ပါဝင်သည်။

ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ချမှတ်ထားသော ရောဂါကာကွယ်ရန် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များမှာ -

- ✓ ဖျားနာပါက အိမ်တွင်သာ နေရန်။
- ✓ နာချေ၊ ချောင်းဆိုးသည့် အခါတိုင်းတွင် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တံတောင်ဆစ်ကွေး သို့မဟုတ် တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ပိတ်ရန်။
- ✓ အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးစက္ကူများကို အဖုံးပါရှိသော အမှိုက်ပုံးများအတွင်းသို့ ချက်ချင်းစွန့်ပစ်ရန်။
- ✓ လက်များကို ဆပ်ပြာ၊ သန့်ရှင်းသော ရေများဖြင့် မကြာခဏ ဆေးပေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် သုပ်ပေးရန်။
- ✓ လူများ ထိတွေ့မှုများသော အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်နှင့် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်။

ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုလေ့လာပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်များ ပိုမိုပေးလာနိုင်ပါသည်။

၂။ နိဒါန်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်ကပ်ရောဂါ မျိုးစိတ်သစ် (ကိုဗစ် - ၁၉) သည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စိုးရိမ်မှုအရေးပေါ် အခြေအနေ (Public Health Emergency of International Concern - PHEIC) အဖြစ် ကြေညာခြင်း ခံရသည်။ ရောဂါအရင်းမြစ်ကို မသိရသေးသော်လည်း ဗိုင်းရပ်ပိုးသည် နိုင်ငံများနှင့် နယ်မြေဒေသများစွာသို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ဤဗိုင်းရပ်သည် ကူးစက်ခံရသူ၏ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း (ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့မှ) မှ ထွက်သော အရည်စက်များ (Droplets) နှင့် တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်ပိုးရှိသော အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်အား ထိတွေ့ပြီး မိမိမျက်နှာ (ဥပမာ - မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်) များကို ကိုင်တွယ်ခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသည့်အချိန်တွင် ပညာရေးဌာနများသည် ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ကပ်ရောဂါ၏ ဆိုးကျိုးများကို လျော့ချခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်များကို ထောက်ခံအားပေး၍ လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးများနှင့် ပညာရေးဌာနများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးမှာ လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ ပညာရေးဌာနများတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သောကိုရိုနာဗိုင်းရပ် မျိုးစိတ်သစ် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် စီမံချက်များ ရှိရမည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါသည် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ အသက် သို့မဟုတ် လိင် ခွဲခြားမှုမရှိပဲ မည်သူမဆို ဖြစ်တတ်သော ကပ်ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို ရောဂါကူးစက်သူများဟု တံဆိပ်တပ်ခြင်းမခံရအောင် ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရမည်။ ပညာရေးဌာနများသည် လူတိုင်းအပေါ်တွင် တန်းတူညီမျှမှုရှိပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်းနှင့် လူတိုင်းအတွက် သင်ယူလေ့လာမှုကို အထောက်အကူပြုသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရမည်။ ပညာရေးဌာနများ၏ စီမံချက်များသည် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်သော ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ဝန်ထမ်းများအား ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်အပြင် ကလေးများ ကျောင်းထွက်သည့် ပြဿနာများအား လျော့ကျစေပြီး ဝန်ထမ်းများနှင့် ကလေးများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

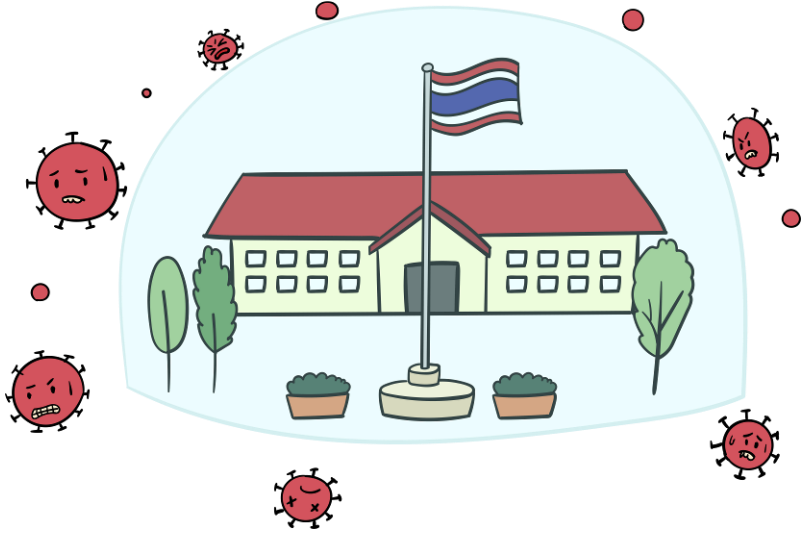
ရည်ရွယ်ချက်များ

ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံသားများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကို ပြုလုပ်ရန် စွမ်းအားရှိသော လူအုပ်စုများဖြစ်ပြီး ကြီးပြင်းလာသည့် အခါတွင်လည်း သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သည့် သူများ၏ မျိုးဆက်သစ်များဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခက်အခဲ၊ အကြပ်အတည်းများသည် ၎င်းတို့၏ သင်ယူလေ့လာခြင်း၊ သနားဂရုနာစိတ်မွေးမြူပေးခြင်းနှင့် အခြေအနေတစ်ခုပေါ် ကြံကြံခံနိုင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ ပိုမိုလုံခြုံမှုရှိပြီး ဂရုစိုက်တတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးရမည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရှိခြင်းသည် ကလေးများနှင့် လူငယ်များ၏ အကြောက်တရားနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို လျော့ချပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် အနီးစပ်ဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်ကိုလည်း အထောက်အကူပေးသည်။



ဤလက်စွဲသည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရေးကြီးသောအချက်များကို တင်ပြထားပြီး ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ဝန်ထမ်းများအပါအဝင် ကလေးမိဘများ၊ ကလေးအုပ်ထိန်းသူများ၊ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လူများနှင့် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကိုယ်တိုင်သည် ယခုအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ကပ်ရောဂါဆိုးမှ ပညာရေးဌာနများ ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားကျိုးမာန်တက်လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောင်းနှင့် အခြားသော ပညာရေးဌာနများတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကာကွယ် တားဆီးရေးနှင့် ပထမအဆင့် စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးရေးအတွက် ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး လက်တွေ့ ကျသော လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို တင်ပြရန်ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင်ပါရှိသည့် အကြံပြု ချက်များသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံထားရသော နိုင်ငံများနှင့် သင့်တော်မှုရှိသည်သာမက အခြားသောအခြေအနေများ နှင့်လည်း သင့်တော်မှု ရှိနေသည်။ ပညာရေးသည် ကလေးနှင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ ပညာရေးဌာနများ၊ ရပ်ကွက် များအပါအဝင် မိသားစုအတွင်း၌ ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းများအတွက် အခြားသူများကို ဝိုင်းရပ်ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းဖြင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် ထောက်ပံ့ပေး သည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရေးဌာနများ၏ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးဆိုင်ရာ စီမံချက်များ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပညာရေးဌာနများ ခေတ္တပိတ်ထားရာမှ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်သည့်အခါတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် ကိစ္စရပ်များစွာရှိပြီး အရည်အသွေးပြည့်မီသော စီမံချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါက ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို ထိရောက်စွာ မြှင့်တင်ပေးနိုင် မည်ဖြစ်သည်။



၃။ ပညာရေးဌာနများရှိ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများ နှင့် တာဝန်ရှိသူများ

အဓိကအချက်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သောအချက်များ

အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များ

အခြေခံလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ကပ်ရောဂါပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပြီး ပညာရေးဌာနများရှိ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ဝန်ထမ်းများအား ရောဂါမကူးစက်စေရန် ထိန်းချုပ်ပေးသည်။

ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်သော အချက်များမှာ

- ဖျားနာ၍ နေထိုင်မကောင်းသော ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ပညာရေးဌာနသို့ မလာသင့်ပါ။
- ပညာရေးဌာနများသည် လက်ဆေးရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောရေနှင့် ဆပ်ပြာများကို အမြဲတမ်းထားပေးရမည်။ သို့မဟုတ် လက်ကို လက်ဆေးဂျယ်ဖြင့် ပွတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အရက်ယိုပါဝင်သော လက်ဆေးရည်များဖြင့် ပွတ်ပေးခြင်းနှင့် ပညာရေးဌာနများအတွင်း အနည်းဆုံး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လူများ ကိုင်ကွယ်အသုံးပြုမှုများသည် အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်များကို နေ့စဉ် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပေးရမည်။
- ပညာရေးဌာနများသည် လုံလောက်သောရေ ရရှိမှု၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အမှိုက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်နိုင်ရန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော မှန်ကန်သည့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ပံ့ပိုးပေးရမည်။
- ပညာရေးဌာနများသည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကွာဝေးခြင်း (Physical distancing / Social Distancing) ကို အားပေးပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူစုလူဝေးခြင်းကို မပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကပ်ရောဂါပိုး လျင်ပြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို လျော့ကျနှောင့်နှေးစေသည်။

နောက်ဆုံးရ သတင်းအချက်အလက်များအား ရယူခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ပြဿနာများ၊ ကူးစက်ပုံများနှင့် ကာကွယ်နည်းများအပါအဝင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြေခံအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သတင်းအရင်းအမြစ်များ ဥပမာ - UNICEF (<https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19>), ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) တို့မှ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပါ။

ပညာရေးဌာနများ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် လုပ်ဆောင်မည့် အစီအစဉ်များကို အချိန်ကာလနှင့် တစ်ပြေးညီ ရှိနေစေရန် ရေးဆွဲခြင်း - ပညာရေးဌာနများကို ယာယီအဆောင်၊ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အစည်းအဝေး ပြုလုပ်ရန်နေရာစသည့် ရှောင်လွှဲ၍မရသော အခြေအနေများသို့ ရောက်လာပါက ပညာရေးဌာနများသည် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ကပ်ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်တားဆီးသည့် စီမံချက်များရှိကြောင်း သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့ အစည်းများ အား ဆွေးနွေးတင်ပြပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

လက်ဆေးဂျယ်နှင့် ပက်သက်သော သတိထားရမည့် အချက်များ

- ဗိုင်းရပ်ပိုးသတ်ရာတွင် အရည်အသွေးပြည့်မီရန်အတွက် လက်ဆေးဂျယ်များသည် ၇၀ % အောက် မနည်းသော အရက်ပျံ့ပါဝင်မှု ရှိရမည်။
- ကလေးငယ်များ အရက်ပျံ့ပါဝင်သည့် လက်ဆေးဂျယ်များကို အသုံးပြုရာတွင် လူကြီးများ၏ ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် ရှိရမည်။ ကလေးအသက် ၅ နှစ်အောက်ရှိသော ပညာရေးဌာနများအနေဖြင့် ကလေးများ ပါးစပ်ထဲထည့်ခြင်းနှင့် အခြားသောအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် အရက်ပျံ့ပါဝင်သည့် လက်ဆေးဂျယ်များကို ကလေးများ လက်လှမ်းမီသည့် နေရာများတွင် မထားသင့်ပါ။ ထိုပညာရေးဌာနများတွင် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးခြင်းကို ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်သင့်သည်။

မကြာခင်က လက်ဆေးခြင်း နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့် ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းကို အားပေးခြင်း - လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး ဆေးနှိုင်းရန်အတွက် နေရာစီစဉ်ပေးခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းအတွက် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်သာ၊ စားသောက်ဆောင်နှင့် နီးသောနေရာအပါအဝင် စာသင်ခန်းတိုင်း၏ အဝင်အထွက်နေရာများတွင် လက်ဆေးဂျယ်များ ထားပေးသင့်သည်။

သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း - ကျောင်းအဆောက်အဦများနှင့် စာသင်ခန်းများ၊ အထူးသဖြင့် ရေဝန်ဆောင်မှုပေးသော နေရာများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မှုများသော အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်များ (လှေကားလက်ရန်းများ၊ အစားအသောက်စားပွဲများ၊ အားကစားပစ္စည်းများ၊ ဝိတုကိရိယာပစ္စည်းများ၊ တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါင်း လက်ကိုင်များ၊ ကစားစရာများ၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အစရှိသည်....) အား အနည်းဆုံး တစ်နေ့ လျှင်တစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ကားအကြိုအပို ရှိသော ပညာရေးဌာနများအနေဖြင့် အသုံးပြုသော ယာဉ်တွင် လိုက်ပါလာသူများ ထိတွေ့ ထားသည့် နေရာများ (ဥပမာ - လက်ရန်းများ၊ တံကားလက်ကိုင်များ၊ ထိုင်ခုံများ၊ လက်တင်သောနေရာများ) ကို ဆပ်ပြာမှန် ရှေးထားသောရေ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သင့်သည်။



ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၏ ဖျားနာမှုကို စစ်ဆေးခြင်း - နံနက်တိုင်း၌ ပညာရေးဌာနများ၏ အဝင်အထွက်နေရာများတွင် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများကို ပြင်ဆင်ထားသော နေရာများသို့ ခွဲထုတ်နိုင်ရန် အဖျားတိုင်းခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း များကို စစ်ဆေးရမည်။ ထိုသို့ စစ်ဆေးရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ မှု မရှိစေရန် ဒီဂျစ်တယ်သာမိုမီတာများကို အသုံးပြုသင့်သည်။



လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကွာအဝေး နိယာမကို အသုံးပြုခြင်း - အောက်ပါအချက်များ ပါဝင်သည်။

- ကျောင်းတက်-ကျောင်းဆင်းချိန်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း။
- လူစုလူဝေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အားကစားနှင့် ပိတ်ဆို့ မှုကိုဖြစ်စေသည့် အခြားလုပ်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ - ကွန်ပျူတာခန်းတွင် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို အတူတကွ အသုံးပြုခြင်းခြင်း။)
- စာသင်ခုံများကို တစ်ခုံနှင့်တစ်ခုံ အနည်းဆုံး ၁ မီတာအကွာတွင် ထားရှိခြင်း (ဖြစ်နိုင်ပါက)။
- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို ဥပမာထားပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကွာအဝေးကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် မလိုအပ်သော ထိတွေ့ မှုများအား ရှောင်ကျဉ်ရန်တို့ ကို သင်ကြားပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ သို့ မဟုတ် ဝန်ထမ်းများ ဖျားနာပါက အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ရန် စီမံချက်များ ရေးဆွဲပြင်ဆင်ထားခြင်း

ဒေသခံပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အစည်းများနှင့် ကြိုတင်၍ အစီအစဉ်များ ချမှတ်ထားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အလွယ်တကူ ဆက်သွယ်နိုင်ရန်အတွက် ပညာရေးဌာနများရှိ ကျန်းမာရေးအတွက် တာဝန်ယူထားသော ဝန်ထမ်းများအပါအဝင် သက်ဆိုင်သူများစာရင်းကို အမြဲတမ်းပြင်ဆင်ထားပါ။ အခြားသောကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်သော ကလေးများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသော ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို ခွဲခြားထားနိုင်ရန် အတွက် သူနာပြုအခန်းများ ထားရှိခြင်းရမည်။

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများတွင် (အပူချိန် ၃၇.၅ ဒီဂရီ ဆဲလ်စီယပ်ထက် ကျော်လွန်သော) သို့ မဟုတ် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် သံသယရှိပါက ထိုကျောင်းသား၊ကျောင်းသူ သို့ မဟုတ် ဝန်ထမ်းကို အခြားသူများနှင့် ခွဲထားပြီး ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါလူနာဟု တံဆိပ်တပ်မခံရအောင် သတိထားစောင့်ကြည့်ရမည်။ မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများကို အသိပေးပြီး ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။ ကလေး သို့ မဟုတ် ဝန်ထမ်းများအား ဆေးရုံသို့ တိုက်ရိုက်လွှဲပြောင်းပေးခြင်း သို့ မဟုတ် အိမ်သို့ ပို့ ဆောင်ခြင်းတို့ တွင် ပညာရေးဌာနများသည် လုပ်ငန်းစဉ်များ သို့ မဟုတ် ဆောင်ရွက်ရမည့်အဆင့်များကို ဝန်ထမ်းများ၊ မိဘများနှင့် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား ကြိုတင်အသိပေးရမည်။

သတင်းအချက်အလက်များ လေ့လာခြင်း

ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနတို့ ၏ အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ နောက်ဆုံးအခြေအနေ၊ သတင်းအချက် အလက်များနှင့် ပညာရေးဌာနများ၌ ထိန်းချုပ်တာဆီးမှု လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဝန်ထမ်းများ၊ မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၊ ကျောင်း သား၊ကျောင်းသူများသိရှိနားလည်အောင် ရှင်းပြပြောဆိုမှုများ ပြု လုပ်ရမည်။ မိသားစုထဲတွင် ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက်ခံရသူရှိပါက မိဘ များသည် ပညာရေးဌာနများနှင့် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာနများ အား အကြောင်းကြားရန်ကို အလေးပေးပြောကြားရမည်ဖြစ်ပြီး ကူးစက်ခံထားရသူ ကလေးအား ကျောင်းသို့ မသွားခိုင်းဘဲစောင့် ကြည့်ရန် အိမ်တွင် ၁၄ ရက် နေစေရမည်။ ထိုကာလအတွင်း အတိုင်ပင်ခံ ဆရာ၊ဆရာမများအား အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရန် အီးမေးလ်၊ LINE APPs သို့ မဟုတ် အခြားသော အွန်လိုင်း ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုဆက်သွယ်ပြီး အတိုင်ပင်ခံ ဆရာ၊ဆရာမများသည် ရရှိလာသော သတင်းအချက် အလက်များကို စုစည်းပြီး ၂၈ ရက် ဖေဖော်ဝါရီ လ ၂၀၂၀ ခုနှစ် တွင် ထုတ်ပြန်သော ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ထုတ်ပြန် ချက်များအတိုင်း ပညာရေးဌာန၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးကို အစီရင်ခံတင်ပြရ မည်ဖြစ်သည်။

ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် သိလိုသော အချက်အလက်များရှိလျှင် သို့ မဟုတ် ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေများသည်ဟု တွေ့ရှိပါက အောက်ပါ လိပ်စာများသို့ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြား နိုင်သည်။

- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဌာန အရေးပေါ်ဖုန်း ၁၄၂၂
- ပညာရေးဌာန သဘာဝဘေးကူညီရေးစင်တာ၊ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ် ကူးစက်ရောဂါ (COVID-19) ကာတွယ်ထိန်းချုပ်ရေး စီမံချက် ဖုန်း ၀၂၆၂၈၆၄၀၀ သို့ မဟုတ် ၀၂၆၂၈၆၃၉၇

ထို့ပြင် ကလေးများ၏ သံသယစိတ်နှင့် စိုးရိမ်စိတ်များကိုလည်း သတိပြုရမည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများနှင့် သင့်တော်သော ပုံစံတစ်မျိုး၊ စာစောင်များကို ကြော်ငြာဘုတ်၊ အိမ်သာများနှင့် အများနှင့်ဆိုင်သော နေရာများတွင် ကပ်ထားပေးရမည်။

ကျောင်းမူဝါဒများကို သင့်တော်သကဲ့သို့ ပြုပြင်ရေးဆွဲခြင်း

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ ကျောင်းတက်ရောက်ခြင်းနှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ အလုပ်လာခြင်းကို မူဝါဒ သတ်မှတ်ပေးပါ။ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများ နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်သော မိသားစုဝင်များအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည့်အခါများတွင် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် သက်ညှာသော ခွင့်ရက်များကို သတ်မှတ်ပေးပြီး ကျောင်းပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ခွင့်ရက်များအပေါ် မူတည်ပြီး ဆုပေး ဒါဏ်ပေးစနစ်များကို အားပေးခြင်း မရှိစေရပါ။ အရေးကြီးသော တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ရာထူးများ သတ်မှတ်ပေးပြီး အစားထိုးတာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည့် အခြားနယ်ပယ်မှ ဝန်ထမ်းများ ထားရှိသင့် သည်။ ထို့ပြင် ပညာရေးပြက္ခဒိန် (ပညာသင် အချိန်ဇယား) ကိုလည်း ပြင်ဆင်ရန်၊ အထူးသဖြင့် ကျောင်းပိတ်ကာလနှင့် စာမေးပွဲကာလများကို ပြင်ဆင်ရန် အစီအစဉ်ထားရှိသင့်သည်။ ပညာရေးဌာနများ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများသည် မိမိ ပညာရေးဌာနတွင် နာမကျန်းဖြစ်၍ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သူများစွာကို တွေ့ရှိပါက ပညာရေးဌာန ပိတ်ထားရန်အတွက်ကို မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ဥပမာ - စာသင်ခန်းများစွာ၊ အတန်းများစွာမှ ကလေးများ နေမ ကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ အဆောင်နေကျောင်းဖြစ်ပါက ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို အဆောင်တွင်သာ နေခိုင်းခြင်း၊ အိမ်မှ နေ့စဉ် တက်ရောက်ရသည့်ကျောင်းဖြစ်ပါက ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို ရပ်ကွက်ထဲသို့ မသွားရန်နှင့် အိမ်၌သာနေရန် အထူးအလေးပေး ပြောကြားရမည်။



ပညာရေးဌာသို့ လာရောက်ခြင်းကို စစ်ဆေးခြင်း

ကျောင်းပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်းကို စစ်ဆေးပါ။ ပညာရေးဌာန၏ သာမန်ကျောင်းပျက်ကွက်ခြင်း၊ အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း အချက်အလက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စနစ်တကျနှင့် ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ထို့နောက် ကျောင်းပျက်ကွက်သော ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ဝန်းထမ်းများထံတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါနှင့် ခွင့်ယူသူများ တိုးလာပါက ဒေသတွင်းရှိ ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာသို့ အကြောင်းကြားပါ။

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာနိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း

ကျောင်းပျက်ကွက်ခြင်း၊ အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း၊ နာမကျန်းခွင့်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းကို ခေတ္တပိတ်ထားရပါက ပညာရေးဌာနများသည် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ အရည်အသွေးပြည့်မီသော ပညာရေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာ သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေရမည်။ အောက်ပါအချက်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

- အွန်လိုင်းသင်ကြားမှုနည်းပညာများ သို့မဟုတ် အီလတ်ထရောနစ်နည်းပညာ (e-Learning) ကို အသုံးပြုပါ။ ဤကိစ္စတွင် ကလေးများသည် အိမ်တွင် အင်တာနက်မရှိသည့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အတန်းတစ်တန်းချင်းစီရှိ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအတွက် သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များ ထည့်ထားသည့် Tablet ရှိသင့်သည်။ (နောက်ဆက်တွဲ စာရွက်စာတမ်းများ၊ ရုပ်ပုံများတွင် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအတွက် အွန်လိုင်းပညာရေးသင်ကြားပုံ၊ သင်ကြားနည်းများကို ဖတ်ရှု လေ့လာနိုင်သည်။)
- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား အိမ်တွင် စာဖတ်ရန်၊ ပြန်လည်လေ့လာရန်နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန် တာဝန်ပေးပါ။
- သင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ရေဒီယိုနှင့် ရုပ်မြင်သံကြားများမှတစ်ဆင့် ဖြန့်ဝေပါ။
- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၏ အဝေးသင်ပညာရေးစနစ်ကို ဆရာ၊ဆရာမများအား နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ် လေ့လာစောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှိန်အဟုန်မြှင့်သော ပညာရေး (Accelerated Education) အတွက် နည်းပညာများကို ရေးဆွဲပါ။
- ပညာရေးဌာနများနှင့် ကလေးများသည် အီလတ်ထရောနစ်နည်းပညာများကို အသုံးပြုရန် ကန့်သတ်ချက်များ ရှိပါက ဆရာ၊ဆရာမများသည် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဖုန်း၊ အက်ပလီကေးရှင်း (ဥပမာ - LINE) သို့မဟုတ် အိမ် (လုံခြုံစိတ်ချရသော အကွာအဝေး ထားရှိပြီး) သို့ သွားရောက်သင်ကြားပေးနိုင်သည်။

ပစ်မှတ်အုပ်စုများအား ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း

နေ့စဉ်ပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားမှုများနှင့် သင်ခန်းစာများတွင် အသက်အရွယ်၊ လိင်၊ လူမျိုးနှင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်တော်သည့် ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်းထားရမည်။ သင်ကြားနေသော ဘာသာရပ်များထဲတွင်လည်း ထိုလှုပ်ရှားမှုများကို ထည့်သွင်းရမည်။ (“ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်သော ကျန်းမာရေးပညာပေး” ခေါင်းစဉ်တွင် ကြည့်ပါ။)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူမှုရေးအကူအညီပေးခြင်း

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား မေးခွန်းများမေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အားပေးပါ။ အခြေအနေအရ ဖြစ်ပေါ်နေသော အဖြစ်အပျက်များသည် ပုံမှန်သာ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ သံသယရှိသည့် အကြောင်း အရာများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက ဆရာ၊ဆရာမများကို ပြောပြရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ကလေးများ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်တော်မှုရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ပြောပြပါ။

ထို့ပြင် ဆရာ၊ဆရာမများသည် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား အချင်းချင်းရိုင်းပင်းကူညီကြရန်ကိုလည်း လမ်းညွှန်ပေး ရမည်။ ဆင်းရဲချို့ . တဲ့မှုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းများကို ရှောင်ကျဉ်ခိုင်းရမည်။ ဆရာ၊ဆရာမများ အနေဖြင့် မိမိတို့၏ သက်သာချောင်ချိရေးအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ရှိထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဆရာ၊ဆရာမများသည် ကျောင်းရှိ ကျန်းမာရေးတာဝန်ခံများ၊ လူမှုဝန်ထမ်းများနှင့် လက်တွဲပူးပေါင်းကာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခဆိုးကျိုးကို ခံစားနေရသော ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပြီး အကူအညီပေး ပေးရမည်။

တံဆိပ်တပ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း

“တံဆိပ်တပ်ခြင်း” မိမိတို့ ၏ စိတ်ခံစားချက်အရ ဤလူမျိုး၊ သို့ . မဟုတ် ဤကဲ့သို့ . သော လူမျိုးများသည် လူမှု အဖွဲ့ အစည်းအတွက် မကောင်းသော လူများဖြစ်သည်ဟု ပြောဆိုခြင်းနှင့် ထိုသူများသည် လူအများ၏ မုန်းတီးခြင်း ခံရ ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ “ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း” အရှက်ရအောင် လှောင်ပြောင်ပြောဆိုခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ သို့ . မဟုတ် ထိခိုက် နှစ်နာစေလိုသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ တံဆိပ်တပ်ခြင်းသည် မိမိတို့ . မသိရှိဖူးသော သို့ . မဟုတ် မိမိ တို့ ထိန်းချုပ်မှုအောက်တွင်မရှိသော အဖြစ်အပျက်များ၏ အကြောက်တရားများကြောင့် ဖြစ်စေသည်။

ဤသည်တွင် ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းသည် တံဆိပ်တပ်ခြင်းခံရနိုင်သော ကလေးများ၊ သို့ . မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံရသော ကလေးများအပါအဝင်

- ရောဂါကူးစက်ခံရသော သို့ . မဟုတ် မိသားစုထဲတွင် ရောဂါကူးစက်ခံရသူရှိသော ကလေးများ
- ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ဆင်တူသည့် ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော ကလေးများ
- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသည့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရာသော မိဘများရှိသည့် ကလေးများ ပါဝင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပက်သက်သည့် အသိပညာများပေးခြင်းကို မည်သို့ ရယူနိုင်မည်နည်း၊ မည်သည့် အပြုအမူများသည် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေနည်းခြင်းနှင့် ကြောက်စိတ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သနည်း။ ကြောက်စိတ်လျော့ နည်းလာလျှင် တံဆိပ်တပ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းသည်လည်း လျော့ကျလာနိုင်သည်။

ဆက်လက်ဖတ်ရှု ရန် : ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပက်သက်ပြီး လူမှုရေးဆိုင်ရာ တံဆိပ်တပ်ခြင်း
<https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/covid19-stigma-guide-th-final.pdf>

အားနွဲ့ သူများအား အကူအညီပေးခြင်း

ပညာရေးဌာနများ၏ အရေးကြီးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ သေချာစေရန်အတွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။ (ဥပမာ - ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု၊ အစားအသောက်စီမံကိန်း၊ သို့မဟုတ် အထူးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သော ကလေးများအား ထိန်းသိမ်းထားခြင်းများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင် သွားနိုင်ရန်။) ထို့ပြင် မသန်စွမ်းကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးသင့်သည်။ ဘေးဖယ်ခံထား ရသော လူအုပ်စုများသည် သာမန်လူအုပ်စုများထက် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါဆိုးကျိုးများကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်းထန်စွာ ခံစား ရနိုင်သနည်းကို လေ့လာပါ။ ထို့ပြင် အမျိုးသမီးမိန်းကလေးငယ်များ ပိုမိုခံစားရနိုင်ခြေရှိသော ဆိုးကျိုးများကိုလည်း စစ်ဆေး ပါ။ (ဥပမာ - အိမ်ရှိ နာမကျန်းဖြစ်နေသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်ယူရခြင်း သို့မဟုတ် အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းနှင့် မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ နာမကျန်းဖြစ်၍ ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် ဆေးကုသမှုသွားရောက်ခံယူရသည့်အခါမျိုး တွင် တစ်ဦးတည်းနေခြင်း။)

အားနွဲ့ သော ကလေးအုပ်စုများအား အထူးစောင့်ကြည့်လေ့လာရေးစနစ်များရှိခြင်း - ဥပမာ အိမ်သို့ ပုံမှန် ဖုန်းဆက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ မေးမြန်းခြင်း (ကျောင်းပိတ်ကာလအတွင်း)၊ ကလေးများ အလွယ်တကူ သတင်းအချက် အလက်ပေးပို့ နိုင်ရန် လမ်းကြောင်းများ တည်ဆောက်ထားပေးခြင်းနှင့် ကျောင်းဖွင့်ချိန်ရောက်သည့်အခါ စာသင်ခန်းတွင်း သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာခြင်းမရှိသော ကလေးများ သို့မဟုတ် ကျောင်းတစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် ထွက်သွားရသော ကလေး များအား အိမ်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးရမည်။

ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းများအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဗဟုသုတများရှိစေရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ရှိသောကလေးများ သို့မဟုတ် သင့်တော်မှုမရှိသော ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင်ရှိသည့် ကလေးများအား လွှဲပြောင်းပေးရန် သင်တန်းများ ရရှိထားသင့်သည်။ လွန်ခဲ့သောကာလတွင် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အမြတ် ထုတ်ခံရသော ကလေးအရေအတွက်မှာ ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ကာလအတွင်း မြင့်တက်ခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ဥပမာ ပြုလုပ်စွန့်ပစ်ခံကလေးအရေအတွက်၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခံရသော ကလေးအရေအတွက်၊ ကလေးအလုပ်သမား အပါအဝင် အသက်မပြည့်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသော လူငယ်များအရေအတွက်များမှာ ပုံမှန်ကျောင်းပိတ်ကာလ အာဖရိကတွင် အီဘိုလာကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အချိန်ထက် မိုပိုမြင့်မားသည်။

ပညာရေးဌာနများ၏ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ၊ ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ဝန်ထမ်းများ စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

□ ၁။ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား လက်ဆေးရန် အားပေးခြင်း၊ လက်ဆေးပုံကို သရုပ်ပြခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး ဆိုင်ရာ ပြုမူနေထိုင်ပုံများကို ဥပမာဖြင့် ပြသပြီး ၎င်းတို့၏ နားလည်သဘောပေါက်မှုကို စစ်ဆေးရမည်။ လုံလောက်သော အိမ်သာများ ထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးသုံးအိမ်သာနှင့် အမျိုးသားသုံးအိမ်သာဟူ၍ ခွဲထားရမည်။

- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၏ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအလိုက် သင့်တော်သော လက်ဆေးရမည့် နေရာများ တွင် ရေသန့်နှင့် ဆပ်ပြာများ ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်းဖြင့် လက်ဆေးရန် ပံ့ပိုးအားပေးပါ။ (လက်ဆေးရန် အနည်းဆုံး အချိန် ၂၀ အသုံးပြုရမည်။)
- အရက်ပျံ့ဝင်သော လက်ဆေးဂျယ်များကို စာသင်ခန်း၊ ဧည့်ခန်းနှင့် ထွက်ပေါက်နှင့်နီးသော နေရာများတွင် ထားပေးပါ။
- လုံလောက်၍ သင့်တင့်သော သန့်ရှင်းမှုရှိပြီး အမျိုးသမီးသုံးနှင့် အမျိုးသားသုံးဟူ၍ ခွဲခြားထားသော အိမ်သာများ ရှိပါစေ။
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းများ ရှိပါက နှာခေါင်းပိတ်ဝတ်ဆင်ထားရန် အားပေးပါ။ ထို့ပြင် မှန်ကန်သော နှာခေါင်းပိတ်ဝတ်ဆင်ခြင်းနှင့် နှာခေါင်းပိတ်ချွတ်ခြင်းကို သင်ကြားပေးပါ။

□ ၂။ စာသင်ခန်းအဆောက်အဦများ၊ စာသင်ခန်းများနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် လူအများ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုများသော အရာဝတ္ထုမျက်နှာပြင်နေရာများကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ပိုးသတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

- အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများပေါ်မှ ရောဂါပိုးမွှားများကို သတ်ရန်အတွက် ပိုးသတ်ဆေးသို့ မဟုတ် ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ၀.၅ % (ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ပိုကလိုရိုက် ၂၀ မီလီလီတာကို ရေ ၁ လီတာဖြင့် ရောပါ။) ကို အသုံးပြုပါ။ ထိုသို့ အရာဝတ္ထုများ၏ မျက်နှာပြင်များ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများပေါ်မှ ရောဂါပိုးမွှားများ သတ်ရာတွင် ပိုးသတ်ဆေးသစ်ကို နေ့စဉ် ဖျော်စပ်သင့်သည်။ သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုများကို ပိုးသတ်ရန်အတွက် အီသိုင်းအယ်ကိုဟောလ် ၇၀ % ကို အသုံးပြုပါ။ ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သူများသည် တာဝန်များဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း လိုအပ်သော အကာအကွယ်များကို ဝတ်ဆင်ထားရမည်။

□ ၃။ လေကောင်းလေသန့်များ ကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် လေဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်များကို တိုးမြှင့်ထားရှိခြင်း၊ (ပြတင်းပေါက်များဖွင့်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အဲကွန်းဖွင့်ထားခြင်း အစရှိသည်.....)

□ ၄။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် လှုံ့ဆော်မှုပုံစံတစ်ခုမျိုး ကပ်ထားခြင်း၊ ဥပမာ - မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်း၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါက နှာခေါင်းပိတ်များ ဝတ်ဆင်ရန် အစရှိသည်

□ ၅။ နေ့စဉ် အမှိုက်များကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ သိမ်းဆည်းစွန့်ပစ်ခြင်း။

၄။ ကလေးမိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းနေထိုင်ကြသော ရပ်ကွက်သူ၊ ရပ်ကွက်သားများ သိထားသင့်သည့် အရာများ

ကလေးမိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းနေထိုင်ကြသော ရပ်ကွက်သူ၊ ရပ်ကွက်သားများအား ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော အသိပညာဗဟုသုတနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေပေးရန် ပညာရေးဌာနသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ အောက်ပါဖော်ပြထားသောအချက်အလက်များအား ပညာရေးဌာနများ အနေဖြင့် မိဘဆရာအစည်းအဝေးများ၊ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများမှတစ်ဆင့် မိဘများသို့ ပေးလိုက်သော စာရွက် စာတမ်းများ သို့မဟုတ် အသိပညာပေးပို့စတာများဖြင့် ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားနိုင်သည်။

အဓိကအချက်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သောအချက်များ

ကိုဗစ် - ၁၉ သည် ဝိုင်းရပ်ပိုးအသစ်ဖြစ်ပြီး ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် ကလေးများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သော ဆိုးကျိုးများကို လေ့လာနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်း ဝိုင်းရပ်ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်သည်ဟု သိထားသော်လည်း ကိုဗစ် - ၁၉ ကူးစက် ခံရမှု အစီရင်ခံစာတွင် ကူးစက်ခံရသော ကလေးအရေအတွက်မှာ အနည်းငယ်သာရှိသည်။ ဤဝိုင်းရပ်ပိုးကူးစက်ခံရသူများ တွင် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသူများမှာ အခြားသောရောဂါခံရှိသည့် အသက်အရွယ်ကြီးသူများသာဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးရသတင်းများကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်များမှသာ ရယူပါ။

ကိုရိုနာဝိုင်းရပ် (ကိုဗစ် - ၁၉) ကပ်ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ပြဿနာများ၊ ကူးစက်ပုံများ၊ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ အပါအဝင် အခြေခံအချက်အလက်များကို နားလည်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ ကိုဗစ် - ၁၉ နှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်း အချက်အလက်များအား ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်များမှ ရယူပါ။ ဥပမာ - ယူနီဆက် (UNICEF) အဖွဲ့အစည်း၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၏ လမ်းညွှန်ချက်များ။ သတင်းတုများနှင့် ပါးစပ်ပြောသော တစ်ဆင့်စကားများ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း ပေါ်တွင် တင်သော သတင်းများကို သတိထားပါ။

သားသမီးများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ရန်အတွက် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း) များကို သိထားပါ။

အကယ်၍ ကလေးများ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း) များဖြစ်ပါက ဖုန်းဖြင့် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာနရှိ ဝန်ထမ်းများထံတွင် အကြံဉာဏ်များတောင်းခံပြီးနောက် ကလေးအား ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုခံယူရန် ပို့ဆောင်ရမည်။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ လက္ခဏာ များဖြစ်သော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားကြီးခြင်းများသည် အဖြစ်များသော သာမန်တုတ်ကွေးရောဂါ သို့မဟုတ် အအေးမိခြင်း လက္ခဏာများနှင့် ဆင်တူသည်။



ကလေးများ နာမကျန်းဖြစ်ပါက ကျောင်းသို့ မသွားခိုင်းဘဲ အိမ်တွင် အနားယူစေပါ။ ကလေးများ အား နှာခေါင်းပိတ် ဝတ်ခိုင်းပါ။ ကလေးများ ပညာသင်ယူနေသော ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အကြောင်း ကြားပြီး နာမကျန်းဖြစ်သည့် အခြေအနေကို ပြောပြပါ။ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူမှ အိမ်တွင် ကလေးများ ဆက်လက်သင်ယူနိုင်ရန်အတွက် ဆရာ၊ဆရာမများဆီမှ သင်ခန်းစာနှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများ တောင်းခံရမည်။ ထို့နောက် အဖြစ်အပျက်အားလုံးကို ကလေးများ နားလည်သည့်ဘာသာ စကားဖြင့် နားလည်အောင်ရှင်းပြပြီး ၎င်းတို့ လုံခြုံသည်ကို ယုံကြည်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ကလေးများ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပါက ပုံမှန်သင်ယူမှုပြုရန် စေလွှတ်သင့်သည်။

ကလေးများသည် နာမကျန်းသည့် လက္ခဏာ (ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်း) များမပြပါက ပုံမှန်ကျောင်းသို့ စေလွှတ်၍ သင်ယူစေပြီး နှာခေါင်းပိတ်ဝတ်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။ ပညာရေးဌာနများ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် ပက်သက်ပြီး ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဌာနမှ တရားဝင်လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အခြားသောသတိပေးချက်များ မရှိမခြင်း ကျောင်းသို့ ကလေးများအား သွားစေပါ။

မိဘ၊အုပ်ထိန်းသူများအနေဖြင့် ကလေးများအား ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါမှ ကာကွယ်ရန် စွမ်းဆောင်နိုင်သော အရာများမှာ ကလေးများအား ကျောင်းသွားရန်ဟန့် တားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့် ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းများ၊ မိမိကိုယ်ကို အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သင်ကြားပေးသင့်သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရမည့်အချက်များမှာ လက်မကြာခဏဆေးခြင်း (အောက်တွင်ကြည့်ပါ။)၊ နှာခေါင်းပိတ် အသုံးပြုခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊နှာချေလျှင် တံတောင်ဆစ်ကွေး သို့ မဟုတ် တစ်ရှူးဖြင့် ပိတ်ထားခြင်း ပြီးလျှင် အသုံးပြုပြီးသော တစ်ရှူးကို အဖုံးရှိသော အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ကာ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းများကို လက်မဆေးရသေးဘဲ မကိုင်စေခြင်း အစရှိသည်များ.....

မှန်ကန်သော လက်ဆေးနည်း

- အဆင့် ၁။ ရေပိုက်ခေါင်းမှ ထွက်လာသော ရေသန့် ဖြင့် လက်ကို စိုစွတ်အောင်ဆေးပါ။
- အဆင့် ၂။ စိုစွတ်နေသော လက်ကို ဆက်ပြာတိုက်ပါ။
- အဆင့် ၃။ လက်ဖမိုး၊ လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်းကြားနှင့် လက်သည်းကြားများကို အနည်းဆုံး အချိန် ၂၀ ကြာအောင် ပွတ်ပါ။
- အဆင့် ၄။ ရေပိုက်ခေါင်းမှ ထွက်လာသောရေဖြင့် ဆပ်ပြာတိုက်ထားသော လက်ကို ဆေးပါ။
- အဆင့် ၅။ လက်ကို သန့် ရှင်းသော အဝတ် သို့ မဟုတ် တစ်ခါသုံးတစ်ရှူးအဝတ် သို့ မဟုတ် အခြောက်ခံစက်ဖြင့် ခြောက်သွေ့ သွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။

လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အစာမစားမီ၊ အစာစားပြီး၊ နှပ်ညှစ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့ မဟုတ် နှာချေခြင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်းနှင့် လက်ညှစ်ပတ်နေသည်ကို မြင်တွေ့ သည့်အခါတိုင်း လက်ဆေးပါ။ ရေနှင့် ဆပ်ပြာမရှိပါက အရက်ပျံ ၇၀ % ပါဝင်သော လက်ဆေးဂျယ်ကို အသုံးပြု၍ ဆေးပါ။ သို့ ရာတွင် လက်များ သိသာထင်ရှားစွာ ညှစ်ပတ်ပေကျံ နေပါက အမြဲတမ်း ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြုပြီး ဆေးပါ။

ကလေးများ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျသက်သာစေရန် ကူညီပေးပါ။

ကလေးများ၏ မတူညီသော စိတ်ဖိစီးမှုများအပေါ် ကွဲပြားသော တုံ့ပြန်မှုများရှိသည်။ ကွဲပြားသော တုံ့ပြန်မှုများမှာ အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ယာပေါ်တွင် ဆီးသွား (သေးပေါက်ချခြင်း) ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့ မဟုတ် ဗိုက်နာခြင်းများဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့် ဘာသိဘာသာနေခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မိဘများအားကပ်ခြင်း သို့ မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း မနေရဲခြင်းများဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ၎င်းတို့ ၏ အခြေအနေအား ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် တုံ့ပြန်ရမည်ဖြစ်ပြီး ဤသို့ သော လက္ခဏာမျိုးသည် ယခုကဲ့သို့ သာမန်မဟုတ်သော အခြေအနေများတွင်ဖြစ်တတ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး ကလေးများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အချိန်ပေး၍ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းတို့ ၏ လုံခြုံမှုကို အာမခံပေးပြီး မကြာခဏ ချီးမွမ်းစကား ဆိုပေးပါ။

ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးများ ကစားနိုင်ရန်နှင့် အနားယူနိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးပါ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အတတ်နိုင်ဆုံး ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် အချိန်ဇယားများ (အထူးသဖြင့် အိပ်ယာမဝင်မီ) ချမှတ်ပေးပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တစ်ခုတွင်

လုပ်ငန်းစဉ်အသစ်တစ်ခုကိုဖန်တီးနိုင်ရန် အကူအညီပေးပါ။ ဘာတွေဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ ၊ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်သည့် အချက်အလက်များကို ပြောပြပေးပါ။ အခြားသူများနှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရောဂါကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်တားဆီးရန်၊ သူတို့ဘာတွေလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲဆိုတာကို ရှင်းလင်းသည့် ဥပမာများ၊ နမူနာများဖြင့် ပြောပြပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲဆိုရာ သတင်းအချက်အလက်များကို စိတ်ပူပန်မှုမရှိစေဘဲ မျှဝေပေးပါ။

ဥပမာအားဖြင့်- အကယ်၍ သင့်ကလေးနာမကျန်းဖြစ်ပြီး နေအိမ် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင်နေရမည်ဆိုပါက သင်က "သား၊သမီး- အိမ် သို့မဟုတ် ဆေးရုံမှာနေရလိမ့်မယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သား၊သမီးနဲ့ သား၊သမီးရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဖို့ အတွက်ပဲဖြစ်တယ်။ သား၊သမီး အနေနဲ့ ခက်ခဲမယ်ဆိုတာယုံပါတယ်။ ကြောက်လန့်တာ ဒါမှမဟုတ် ပျင်းရိတာ သို့မဟုတ် ငြီးငွေ့ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖေ၊အမေတို့ ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ အရာအားလုံးဟာ မကြာခင်မှာ ပုံမှန် အခြေအနေကို ပြန်လည်ရောက်ရှိလာမှာဖြစ်တယ်ဟု" ပြောပြနိုင်ပါသည်။

တံဆိပ်တပ်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများမရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးပါ။

ကလေးများ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ် ပိုမိုငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် မမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကြမ်းတမ်းသည့်အကြောင်းအရာများ၊ အပြုသဘောဆောင်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မလိုမုန်းထားစိတ်များ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကြောင်းတရားများအား ချင့်ချိန်စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိကြသေးပါ။ ထို့ကြောင့် မိဘများအနေ ဖြင့် ကလေးများနှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများ မဖြစ်စေရန်နှင့် မလိုမုန်းထားစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာပြီး ၎င်းတို့ ၏ သူငယ်ချင်းများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ မရှိစေရန် အထူးသတိထားပြောဆိုရမည်။

မိဘများသည် ကလေးများ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး မည်မျှနားလည်သည်ကို မေးမြန်းသင့်ပြီး ၎င်းတို့ ၏ ခံစားချက်နှင့် သဘောထားထင်မြင်ချက်များကို အကဲခတ်ရမည်။ ကလေးများသည် မှားယွင်းသည့် သဘောထားအမြင်များ ရှိသည်ဟု ခံစားရလျှင် ၎င်းတို့ ၏ နားလည်မှုနှင့် မှားယွင်းသည့်သဘောထားအမြင်များကို ပြောင်းလဲရန် ကလေးများနှင့် ပွင့်လင်းစွာညင်သာစွာ စကားပြောဆိုရမည်။ ကလေးများသည် ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ဟု သံသယရှိ ပါက ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်သည်။

မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများ၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ မိသားစုများ စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

၁။ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။ ကလေးများ ဖျားနာသည့် လက္ခဏာရှိလျှင် ကျောင်းမသွားခိုင်းဘဲ အိမ်တွင် အနားယူခိုင်းပါ။

၂။ သင့်ကလေးများအတွက် ကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များကို သင်ကြားပြသပေးပါ။ နမူနာပြုလုပ်ပြပါ။

- လက်ကို သန့်ရှင်းသည့် ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့နှင့် မကြာခဏဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ အကယ်၍ ရေနှင့်ဆပ်ပြာ အဆင်သင့်အလွယ်တကူ မရရှိနိုင်ပါက အရက်ယုံ ၆၀% အနည်းဆုံးပါရှိသည့် လက်သန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။ အကယ်၍ သင့်လက်သည် ထင်သာမြင်သာအောင်ညစ်ပတ်နေပါက လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာ တို့ဖြင့် အမြဲဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
- နှာခေါင်းပိတ်များကို မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေရရှိရေးကို အသေအချာစီမံဆောင်ရွက်ပါ။ နေအိမ်တွင် အိမ်သာများ သန့်ရှင်းရေးကိုဆောင်ရွက်ပါ။
- ချက်ပြုတ်ထားပြီး ပူနွေးသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကွာအဝေး အနည်းဆုံး ၁ မီတာ ထားပါ။
- အညစ်အကြေးများ၊ အမှိုက်များကို အန္တရာယ်ကင်းစွာကောက်ခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ကို အသေအချာ မှန်ကန်စွာစီမံဆောင်ရွက်ပါ။
- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေသည့်အခါ တစ်ရှူး၊ သို့မဟုတ် တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်းကိုရှောင်ရှားပါ။

၃။ ကလေးငယ်များအား ၎င်းတို့ သံသယရှိသည့် မေးခွန်းမေးခြင်းနှင့် ခံစားချက်များကို မိဘများနှင့် ဆရာ၊ဆရာမများ အား သိရှိစေရန် ပြောနိုင်အောင် အားပေးကူညီပါ။ သင့်ကလေးတွင် စိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် မတူကွဲပြားသည့် တုံ့ပြန်မှု၊ အမျိုးမျိုး ရှိနေတတ်သည်ကို နားလည်ပြီး ၎င်းတို့ ကို သီးခံပြီးနားလည်ပေးပါ။

၄။ တံဆိပ်တပ်ခံခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံခြင်းတို့ မှ ကွာကွယ်ရန် ကလေးများ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားမှုများနှင့် သဘောထားများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း အကဲခတ်စောင့်ကြည့်ပါ။

၅။ ပညာရေးဌာနများမှ သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပါ။ မိဘများအနေဖြင့် ကျောင်းများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုအတွက် အကူအညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ (ဥပမာ - မိဘများအစည်းအဝေးများမှ သို့မဟုတ် မိဘများပါဝင်သော LINE Group မှတစ်ဆင့်)

၅။ ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ သိထားသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ

ကလေးများနှင့်ငယ်ရွယ်သူများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုများ၊ မည်ကဲ့သို့ကူးစက်နိုင်ပုံနှင့် မကူးစက်ရန် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်တားဆီးရမည်များအပါအဝင် အခြေခံ အချက်များကို အသက်အရွယ်နှင့်သင့်တော်သလို နားလည်သဘောပေါက်ရပါမည်။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်၍ ယူနီဆက် (UNICEF)၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ အကြံပေးချက်များ ကဲ့သို့သော ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သတင်းအရင်းအမြစ်များမှရရှိသော သတင်းအချက်အလက်များကိုရယူပါ။ ပါးစပ်စကားများ၊ အရပ်ပြောစကားများ သို့မဟုတ် အင်တာနက်လိုင်းမှတစ်ဆင့် အတုအယောင်ဖြစ်သော သတင်းအမှားများနှင့် အယူအဆအမှားများကို အထူးသတိပြု ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသက်အရွယ်အလိုက် သိထားသင့်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများ

အောက်ပါအကြံပြုချက်များသည် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၏ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါအပါအဝင် အခြားသော ဗိုင်းရပ်ပိုးများကို လည်း ဝိုင်းဝန်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး များ၏ အခြေအနေလိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်တော်ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ပြောင်းလဲသင့်သည်။ (ဘာသာစကား၊ အရည်အချင်း၊ လုပ်နိုင်စွမ်း၊ လိင်ကွဲပြားမှု အစရှိသည်များ)



အစောပိုင်းကလေးဘဝ ပညာရေးအဆင့် (မူကြို)

- ကောင်းမွန်သည့်ကျန်းမာရေးအပြုအမူ/အမူအကျင့်ပေါ်တွင်ဦးတည်ပါ။ ဥပမာ - နှာချေချောင်းဆိုးသည့်အခါ ဖုံးအုပ်ထားခြင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေးဖြင့်ဖုံးအုပ်ခြင်း၊ လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြော သန့်စင်ခြင်း။
- လက်ဆေးသန့်စင်ရာတွင် သီချင်းဆိုရင်းဖြင့် သန့်စင်စေပါ။ ဥပမာ - Happy Birthday သီချင်း ၂ ခေါက်၊ သို့မဟုတ် ဆင် သီချင်း ၂ ခေါက် သီဆို၍ သတ်မှတ်ထားသော အချိန် စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း။ ကလေးများသည် ရေနံဆပ်ပြာဖြစ်စေ၊ လက်ဆေးဂျယ်ဖြစ်စေ အသုံးပြု၍ စာသင်ခန်းထဲတွင် လက်ဆေးခြင်းကို “လေ့ကျင့်” နိုင်သည်။
- လက်ဆေးသည့် အခြေအနေကို ကြီးကြပ်စောင့်ကြည့်မှတ်သားပါ။ မကြာခဏဆေးကြောခြင်းနှင့် သတ်မှတ်အချိန်အတိုင်း လက်ဆေးခြင်းများအတွက် အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ ချီးမြှင့်ပေးပါ။
- ရောဂါလက္ခဏာများ (နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း) အကယ်၍ နာမကျန်းဖြစ်ပါက သင်ဘာလုပ်မလဲ (ဥပမာ-ဦးခေါင်းထိခိုက်မိခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် မောပန်းခြင်း) နှင့် ဖျားနာနေသူတစ်ဦးကို နေသာထိုင်သာရှိစေရန် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ (စာနာစိတ်ကိုမွေးမြူခြင်း နှင့် အန္တရာယ်ကင်းသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အမူအကျင့်များ) ကိုသရုပ်ဖော်ပြသရန် ရုပ်သေးရုပ်၊ လက်ထိုးရုပ် သို့မဟုတ် အရုပ်များကို အသုံးပြုပါ။

- ကလေးများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအလှမ်းကွာကွာတွင် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ကလေးများကို လက် ဆန့်တန်းခြင်း သို့မဟုတ် "တောင်ပံဖြန့်" သည့်ပုံလှုပ်ရှားခိုင်းပါ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် အချင်းချင်းထိမနေစေရန် လုံလောက်သည့် နေရာ ခြားထားစေပါ။

မူလတန်း ပညာရေးအဆင့်

- ကလေးများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပေးပြီး သိရှိလိုသော မေးခွန်းများကို ၎င်းတို့ အသက်အရွယ်နှင့် နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သော အကြောင်းအရာများဖြင့် ပြန်လည်ဖြေကြားပေးပါ။ သို့ရာတွင် များပြားလှသော အကြောင်းအရာများအား ရိုက်ထည့်သည့်ပုံစံမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ထို့ပြင် ကလေးများ၏ ခံစားချက်များကို ပြောပြလာအောင် တိုက်တွန်းပေးပြီး ၎င်းတို့တွင်ရှိသော အပြုအမူများသည် ယခုကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော အခြေအနေမျိုးတွင် ဖြစ်တတ်သည်ကို ရှင်းပြပေးပါ။
- ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာရှိသည်ကို အလေးထား ပြောကြားပါ။
 - လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကွာအဝေး ထိန်းသိမ်းခြင်းသဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။ (သူငယ်ချင်းများနှင့် ခပ်ခွာခွာတွင် ရပ်ပါ။ လူစု လူဝေးများကို ရှောင်ပါ။)
 - မလိုအပ်ဘဲ အခြားသူများနှင့် မထိတွေ့ ပါနှင့်။
 - တံတောင်ဆစ်ကွေးပေါ်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစသည့်တို့သည် ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများဖြစ်သည်ကို အလေးထားပြောကြားပါ။
- ဝိုင်းရပ်ရောဂါပိုး ကူးစက်ပြန့်ပွားပုံကို အရာဝတ္ထုများအသုံးပြု၍ ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း၏ အခြေခံသဘောတရားများကို ကလေးများ ပိုမိုနားလည်စေရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။ ဥပမာ - ရေနံဆေးရောင် ရောစပ်ထားသော အရည်ကို ပူးထဲတွင် ထည့်ပြီး စာရွက်အဖြူပေါ်တွင် ဖြန်းပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအား စာရွက်ပေါ်တွင် ဆေးရည်စက်များ ဖြန့်ကျက်ပုံကို စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- ကလေးများအား မည်သည့်အခါများတွင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အသုံးပြုပြီး အချိန် စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးရမည်ကို လက်တွေ့ လုပ်ပြပါ။
 - သိသာထင်ရှားသော ပြောင်လက်သည့် အရာကို ကလေးများ၏ လက်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ကလေးများအား ရေနံဆေးရောင် လက်ဆေးခိုင်းပြီး ပြောင်လက်သည့်အရာများ လက်တွင် မည်မျှကျန်နေသည်ကို ကြည့်ခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအား လက်ကို ရေနံဆပ်ပြာ အသုံးပြုပြီး အချိန် စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် ဆေးခိုင်းပါ။
- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို ဆန်းစစ်စေပြီး သင့်တော်သော အပြုအမူများကို ပြောပြစေပါ။
 - ဥပမာ - ကလေးတစ်ယောက်သည် နေမကောင်းပဲ ကျောင်းသို့ သွားပြီး နှာချေသည့်အခါ လက်ကိုအသုံးပြု၍ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို ပိတ်သည်။ ပြီးလျှင် သူငယ်ချင်းများနှင့် လက်ဆွဲနုတ်ဆက်သည်။ ထို့နောက် စာသင်ခန်းတွင်း မဝင်ခင်တွင် လက်ကို ပုဝါဖြင့် သုတ်သည်။ ဤကလေးသည် အန္တရာယ်ရှိသော မည်သည့်အရာကို ပြုလုပ်သနည်း။ ကလေးသည် အန္တရာယ်မရှိစေရန် မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

အလယ်တန်း ပညာရေးအဆင့်

- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေပေးပါ။
- ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာ ရှိသည်ကို အလေးထား ပြောကြားပါ။
 - လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကွာအဝေး ထိန်းသိမ်းခြင်းသဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
 - တံတောင်ဆစ်ကွေးပေါ်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းစသည့်တို့ သည် ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများဖြစ်သည်ကို အလေးထားပြောကြားပါ။
 - ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား ၎င်းတို့ သည် မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များပြုလုပ်နိုင်သည့် စံနမူနာများ ဖြစ်နိုင်သည်ကို ပြောပြပါ။
- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား တံဆိပ်တပ်ခံရခြင်းပြဿနာ ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်တို့ ကို အားပေးပါ။
 - ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အရာများသည် ယခုကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော ကာလတွင် ဖြစ်တတ်ကြောင်း ပြောဆိုရှင်းပြပါ။ ကလေးများ ၎င်းတို့ ၏ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုပြသရန် လမ်းကြောင်းပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ရန် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို အသင်းအဖွဲ့ များ ဖွဲ့စည်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးပါ။
 - ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား ကျောင်း သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်များတွင် ကပ်ထားနိုင်သော ကြော်ညာဆိုင်းဘုတ်များ ရေးဆွဲခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အများပြည်သူများ ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဗီဒီယိုများ ဖန်တီးခိုင်းပါ။
- ကျန်းမာရေးပညာပေးအကြောင်းအရာများကို အခြားဘာသာရပ်များတွင် ပေါင်းထည့်ပါ။
 - သိပ္ပံဘာသာရပ်တွင် ဗိုင်းရပ်ပိုးအမျိုးမျိုး၊ ရောဂါကူးစက်ပုံနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အရေးပါပုံတို့ ကို ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။
 - လူမှုရေးဘာသာရပ်တွင် သမိုင်း၌ ကမ္ဘာ့အနှံ့ဖြစ်ပွားသော ကပ်ရောဂါများအကြောင်းနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၏ဆင့်ကဲမှုပါဒနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကို အလေးပေး ထည့်သွင်းနိုင်သည်။
 - မီဒီယာဆိုင်ရာအသိပညာရပ် (Media Literacy) သည် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား စဉ်းစားတွေ့ခေါ်နိုင်သူ၊ ကောင်းမွန်စွာ စီရင်ဆောင်ရွက်နိုင်သူ၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် အရည်အချင်းပြည့်ဝသူနှင့် လူမှု အဖွဲ့ အစည်း၏ တန်ဖိုးရှိသော နိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သည်။

အထက်တန်း ပညာရေးအဆင့်

- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေပေးပါ။
- ကလေးများသည် မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာ ရှိသည်ကို အလေးထား ပြောကြားပါ။
 - လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကွာအဝေး ထိန်းသိမ်းခြင်းသဘောတရားကို မိတ်ဆက်ပေးပါ။
 - တံတောင်ဆစ်ကွေးပေါ်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းတို့ သည် ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများဖြစ်သည်ကို အလေးထားပြောကြားပါ။
- ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား တံဆိပ်တပ်ခံခြင်းပြဿနာ ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်တို့ကို အားပေးပါ။
 - ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ နေရသည့် အရာများသည် ယခုကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော ကာလတွင် ဖြစ်တတ်ကြောင်း ပြောဆိုရှင်းပြပါ။ ကလေးများ ၎င်းတို့ ၏ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆို ပြသရန် လမ်းကြောင်းပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးပညာပေးအကြောင်းအရာများကို အခြားဘာသာရပ်များတွင် ပေါင်းထည့်ပါ။
 - သိပ္ပံဘာသာရပ်တွင် ဗိုင်းရပ်ပိုးအမျိုးမျိုး၊ ရောဂါကူးစက်ပုံနှင့် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၏ အရေးပါပုံတို့ကို ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။
 - လူမှုရေးဘာသာရပ်တွင် သမိုင်း၌ ကမ္ဘာ့အနှံ့ ဖြစ်ပွားသော ကပ်ရောဂါများအကြောင်းနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ အပါအဝင် ပြည်သူ့ရေးရာမူဝါဒသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းရှိ ပြည်သူလူထု၏ သည်းခံနိုင်စိတ်နှင့် ပြည်လည်သင့်မြတ်ရေးကို မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးကြောင်းကို လေ့လာစေနိုင်သည်။
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများကို အားပေးပါ။ အွန်လိုင်းမီဒီယာများမှတစ်ဆင့် ဒေသခံရေးဒီယို သို့မဟုတ် ဒေသခံရုပ်မြင်သံကြားများမှတစ်ဆင့် မျှဝေပါ။
 - မီဒီယာဆိုင်ရာအသိပညာရပ် (Media Literacy) သည် ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအား စဉ်းစားတွေ့ခေါ်နိုင်သူ၊ ကောင်းမွန်စွာ စီရင်ဆောင်ရွက်နိုင်သူ၊ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် အရည်အချင်းပြည့်ဝသူနှင့် လူမှု့အဖွဲ့အစည်း၏ တန်ဖိုးရှိသော နိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သည်။

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများနှင့် ကလေးများ စစ်ဆေးရမည့် အချက်များ

□ ၁။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ဤကဲ့သို့ သော ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ကြောင့်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်မှာ သာမာန်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် ကျောင်း ဘေးကင်းလုံခြုံစေရေးကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အဖေ၊ အမေ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့ မဟုတ် ဆရာ၊ဆရာမများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသင့်သည်။

- မေးခွန်းများ မေးပါ။ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအရင်းအမြစ်များမှ သတင်းများကို ရှာဖွေပါ။

□ ၂။ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ခြင်း။

- ရေနှင့် ဆပ်ပြာကို အသုံးပြု၍ အနည်းဆုံး အချိန် ၂၀ ကြာအောင် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။
- မိမိမျက်နှာကို မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။
- ရေခွက် သို့ မဟုတ် ဖွန်း၊ခက်ရင်းများကို အခြားသူများနှင့် ရောမသုံးပါနှင့်။ ထို့ပြင် အစားအသောက်များကို လည်း အတူတကွ မသုံးဆောင်ပါနှင့်။

□ ၃။ သင့်ကိုယ်ကို၊ သင့်ကျောင်း၊ သင့်မိသားစုနှင့် ရပ်ကွက်ကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ရန် သန်မာသော ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်း။

- မှန်ကန်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို လုပ်ပြပါ။ ဥပမာ - ချောင်းဆိုးခြင်း သို့ မဟုတ် နာချေခြင်းတို့ ကို တံဆောင်ဆစ်ကွေးပေါ်တွင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် လက်ဆေးခြင်းတို့ ကို အခြားသူများနှင့် မိသားစုထဲတွင် အသက်ငယ်သူများအား ပြုလုပ်ပြပါ။
- အထူးသဖြင့် အသက်ငယ်ရွယ် သူများ၊ ထို့ပြင် မိသားစုဝင် များနှင့် သူငယ်ချင်းများအား ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများကို သိရှိစေရန် မျှဝေပေးပါ။

□ ၄။ ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါဆိုးကျိုးကို ခံစားရသူများ၊ နာမကျန်းဖြစ်သည့် သူငယ်ချင်းများ သို့ မဟုတ် မိသားစုဝင်များတွင် နားမကျန်းဖြစ်သူများရှိသည့် သူငယ်ချင်းများရှိပါက ထိုသူတို့ ကို တံဆိပ်တပ်ခြင်း၊ စနောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

□ ၅။ နေမကောင်းဖြစ်သည်ဟု ခံစားရပါက မိသားစုဝင်များ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် မိဘများအား ပြောပြ၍ အိမ်တွင် အနားယူရန် ခွင့်တောင်းပါ။

နောက်ဆက်တွဲ စာရွက်စာတမ်းများ၊ ရုပ်ပုံများ

ကျောင်းသား၊ကျောင်းသူများအတွက် အွန်လိုင်းပညာရေးသင်ကြားပုံ၊ သင်ကြားနည်း လမ်းကြောင်းများ

- **ဂြိုဟ်တုအဝေးသင်ပညာရေး ဖောင်ဒေးရှင်း**
<https://www.dltv.ac.th/channels/schedules/days/1>
- **တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းများအတွက် အခမဲ့အွန်လိုင်းပညာရေးအဖွဲ့** နှင့် **ပုဂ္ဂလိက ပညာရေးကော်မရှင်ရုံး**
<https://odlc.opec.go.th/online/>
- **ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူမီဒီယံများ**
<http://203.147.24.83/clip/view1list.php>
- **အခြေခံပညာရေးကော်မရှင်ရုံး၏ အီလက်ထရောနစ် စာကြည့်တိုက် OBEC Content Center**
<https://contentcenter.obec.go.th>
- **အခြေခံပညာရေးကော်မရှင်ရုံးမှ ပြုလုပ်သော အဝေးသင်ပညာရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက် DLTV နည်းပညာ** <https://dlit.ac.th>
- **သင်ယူသူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ရေးဆွဲထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြင့် အိမ်တွင် သင်ယူခြင်း၊ သင်ကြားခြင်းစနစ်**
- **inskru.com အင်တာနက်စာမျက်နှာမှတစ်ဆင့် သင်ယူခြင်း၊ သင်ကြားခြင်း**
<http://inskru.com/tag/เทคโนโลยี>

ကိုဗစ် - ၁၉ ကပ်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ပက်သက်သည့် ရုပ်ပုံ (အင်ဖိုဂရပ်စ်) များ

ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးဌာန၏ ဝဘ်ဆိုက်မှ ရုပ်ပုံများ (အင်ဖိုဂရပ်စ်) များကို ဒေါင်းလော့ ရယူနိုင်ပါသည်။

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php>

စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန <https://www.dmh.go.th/covid19/infographic/>

ယူနီဆက်အဖွဲ့ အစည်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံ <https://www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19>