ビルマ語

စားဝတ်နေရေး ပုံစံသစ် လုပ်ဆောင်နည်း

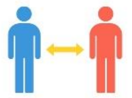
အစိုးရက ထုတ်ပြန်လိုက်တဲ့ "စားဝတ်နေရေး ပုံစံသစ် လုပ်ဆောင်နည်း" နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စုစည်းတင်ပြလိုက်ပါတယ်။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ရဲ့ ရောဂါ ပျံ့နှံ့မှုမဖြစ်စေဖို့ နေ့စဉ် သွားလာနေထိုင်ရာမှာ ဘယ်လို အချက်တွေကို သတိထားသင့်သလဲဆိုတာ ရေးထားပါတယ်။

ရောဂါ မဖြစ်ပွားစေဖို့/ တခြားလူတွေကို မကူးစက်စေဖို့ အထောက်အကူအဖြစ် အသုံးပြုကြပါ။

(※နောက်ပိုင်းမှာ အနေအထားအလိုက် အကြောင်းအရာတွေ ပြောင်းလဲတာလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။)

(၁) ကူးစက်မှုတားဆီးရေးအတွက် အရေးပါသောအချက်များ



(က) တခြားလူအနား မကပ်ပါနဲ့။ (၂ မီတာ ခွာပါ)

(ခ) ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။ (ရောဂါဖြစ်မနေလည်း တပ်ပါ)

※ပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာ အပူလျှပ်တာ မဖြစ်စေဖို့ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို ဖြုတ်ပါ။ (အပြင်ဘက်မှာ လူတွေနဲ့ နီးကပ်မနေတဲ့အခါ)

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

(ဂ) အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ချက်ချင်း လက်ဆေး၊ မျက်နှာသစ်ပါ။
(လက်ကို ဆပ်ပြာသုံးပြီး စက္ကန့် ၃၀ လောက် အချိန်ယူဆေးပါ)

(ဃ) ချောင်းဆိုးချိန် ကျင့်ဝတ်ကို လိုက်နာပါ။

※ချောင်းဆိုးချိန် ကျင့်ဝတ် - ချောင်းဆိုး၊ နှာချေတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်ကိုင်ပုဝါ/တစ်ရှူး၊ အင်္ကျီလက်ဖျားတွေနဲ့ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို အုပ်ပါ။

(င) လေအဝင်အထွက် ကောင်းကောင်းရှိအောင် လုပ်ပေးပါ။

※လေအေးပေးစက် အသုံးပြုနေတဲ့အချိန်မှာလည်း ရံဖန်ရံခါ ပြင်ပ လေအဝင်အထွက် ရှိအောင် လုပ်ပေးပါ။

(စ) အောက်ပါ အနေအထား ၃ မျိုး တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နေရာကို မသွားပါနဲ့။

✧ လူတွေ အများအပြား ရှိတယ်။

✧ လူတွေနဲ့ အကွာအဝေး နီးတယ်။

✧ လေအဝင်အထွက် ရှိအောင် လုပ်လို့ မရဘူး။

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

(၂) အပြင်ထွက်ချိန်မှာ ဂရုစိုက်ရန်အချက်များ

✧ နေထိုင်မကောင်းချိန်မှာ အပြင်မထွက်ပါနဲ့။

✧ မိမိနေထိုင်တဲ့ ရပ်ရွာမှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ရဲ့ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေချိန်မှာ ဝေးလံတဲ့နေရာကို မသွားပါနဲ့။

✧ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ရဲ့ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေတဲ့ ရပ်ရွာကို မသွားပါနဲ့။

✧ ဘယ်သူနဲ့၊ ဘယ်နေရာမှာ တွေ့ခဲ့သလဲ မှတ်သားထားပါ။ (ကူးစက်မှု ဖြစ်တဲ့အခါ အကြောင်းရင်းကို သိနိုင်ဖို့)

✧ "ထိတွေ့မှု အတည်ပြု အပလီကေးရှင်း (COCOA) " ကို သုံးပါ။ (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ရဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာတဲ့သူနဲ့ အနီးမှာ ရှိနေခဲ့သလားဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။)

(၃) ဒီလိုအချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

ဈေးဝယ်တဲ့အခါ

✧ တစ်ယောက် (သို့) နှစ်ယောက်တည်း ဈေးဆိုင်ကို သွားပါ။ လူနည်းတဲ့အချိန်မှာ သွားပါ။

✧ ငွေသားနဲ့ မဟုတ်ဘဲ e-money ကို သုံးပါ။

✧ ဈေးဆိုင်ကို မသွားခင် ဘာဝယ်မလဲ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဝယ်ပြီးတာနဲ့ အိမ်ပြန်ပါ။

✧ ရောင်းတဲ့နေရာက ပစ္စည်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ မကိုင်ပါနဲ့။

✧ ငွေချေစက်မှာ တန်းစီတဲ့အခါ အရှေ့ကလူနဲ့ ခွာနေပါ။

✧ အင်တာနက်ကနေ ဈေးဝယ်တာကို အသုံးပြုပါ။

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

ဆော့ကစားတဲ့အခါ၊ အားကစားလုပ်တဲ့အခါ

✧ လူနည်းတဲ့အချိန်မှာ ပန်းခြံကိုသွားပါ။ လူနည်းတဲ့ နေရာကို အသုံးပြုပါ။

✧ တစ်ယောက် (သို့) နှစ်ယောက်တည်း ကာယလေ့ကျင့် ပြေးတာ လုပ်ပါ။

✧ တခြားသူတွေရဲ့ဘေးကို ဖြတ်သွားချိန်မှာ သူနဲ့ ဝေးဝေးခွာပါ။

✧ စားသောက်ဆိုင်တွေကို သွားချိန်မှာ ကြိုတင်စာရင်းပေးပါ။

✧ အချိန်အကြာကြီး အခန်းကျဉ်းထဲမှာ မနေပါနဲ့။

✧ ဗီဒီယိုကြည့်ပြီး အိမ်မှာ ကာယလေ့ကျင့်ပါ။

✧ သီချင်းဆိုချိန်၊ ဟစ်ကြွေးအားပေးချိန်မှာ လူတွေနဲ့ ဝေးဝေးခွာပါ။

(အွန်လိုင်းကနေ ဂီတဖျော်ဖြေပွဲနဲ့ အားကစားပွဲတွေကို ကြည့်ရှုတာမျိုးလည်း လုပ်ဆောင်ပါ။)

ရထားနဲ့ ဘတ်စကားတွေ စီးတဲ့အခါ

✧ တတ်နိုင်သမျှ တခြားသူနဲ့ စကားမပြောပါနဲ့။

✧ လူကြပ်ချိန်မှာ မစီးပါနဲ့။

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

ထမင်းစားချိန်မှာ

✧ အိမ်ကို ပါဆယ်သယ်တာ၊ အိမ်ကို မှာစားတာ (ထမင်း/ဟင်း တွေကို အိမ်ကိုလာပို့ခိုင်းတယ်) ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

✧ တစ်ယောက်ချင်း သီးခြားပန်းကန်ကို သုံးပါ။

✧ တခြားသူနဲ့ မျက်နှာချင်းမဆိုင်ဘဲ ဘေးချင်းယှဉ် ထိုင်ပါ။

✧ တတ်နိုင်သမျှ တခြားသူနဲ့ စကားမပြောပါနဲ့။

✧ ခွက်တစ်ခွက်တည်းကို အားလုံးအတူ မသုံးပါနဲ့။

အလုပ်

✧ အလုပ်ကိုမသွားဘဲ အိမ်ကနေ တယ်လီဖုန်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ နည်းကို သုံးပါ။ ကုမ္ပဏီ ရုံး/ အလုပ်ခွင်မှာ ရှိနေမယ့် လူအရေအတွက်ကို လျှော့ချပါ။

✧ အလုပ်သွား၊ အလုပ်ပြန်တဲ့ အချိန်ကို ပြောင်းပါ။

✧ အလုပ်မှာ တခြားသူတွေနဲ့ ခပ်ခွာခွာနေပါ။

✧ အစည်းအဝေးကို အွန်လိုင်းနည်းနဲ့ ကျင်းပပါ။

✧ လူတွေနဲ့ တွေ့ပြီး အစည်းအဝေးလုပ်ချိန်မှာ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။ လေအဝင်အထွက် ရှိအောင် လုပ်ပါ။

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

မှီငြမ်း/ကိုးကား

"စားဝတ်နေရေး ပုံစံသစ် အသွင်အပြင်" လက်တွေ့အသုံးချပုံ နမူနာ (လူမှုဖူလုံရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အလုပ်သမားရေးရာ ဝန်ကြီးဌာန၊ ဂျပန်ဘာသာ)

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf

"စားဝတ်နေရေး ပုံစံသစ် လုပ်ဆောင်နည်း" (တရားရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ လွယ်ကူသော ဂျပန်ဘာသာ)

http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf

「イラスト AC」より「ぷらお」さん

https://bit.ly/33tvjdt

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL