



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



လူထူထပ်များပြားသော လူ့အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် စစ်ရှောင်စခန်း ကဲ့သို့သော နေရာများမှ မိသားစုများရှိ မိဘများနှင့် အခြားသော ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း သိရှိလိုက်နာသင့်သည့် အချက်အလက်များ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) ဖြစ်ပွားနေစဉ်ကာလအတွင်း မိမိ၏ မိသားစု ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အခက်အခဲများကို အလိုက်တသင့် ရင်ဆိုင် ကျော်ဖြတ်နေရခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အောင်မြင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်တချို့ကို ဤစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်ဘာတွေကြုံတွေ့ခံစားနေရနိုင်ပါသလဲ။



COVID-19 အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်း အချက်အလက်များကိုသာ အမြဲသိချင်နေခြင်း



ဖိဆီးမှု၊ စိတ်တို စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်မှု နှင့် စိတ်သောကများ ခံစားနေရခြင်း

သင်တစ်ဦးတည်း ထိုသို့ခံစားနေရခြင်းမဟုတ်ပါ။ ယနေ့အချိန်အခါတွင် လူပေါင်းများစွာသည် သင်ခံစားနေရသကဲ့သို့ ခံစားနေရပြီး သူတို့သည်လည်း သူတို့၏ သားသမီးများအား ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာဘေးကင်းရေးအတွက် ကြိုးပမ်းနေကြပါသည်။

ကျန်းမာဘေးကင်းစွာနေထိုင်ခြင်း!



မိသားစုဝင်တိုင်းအားလက်ကို စနစ်တကျ ဆေးတတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာ နှင့်ရေဖြင့် မကြာခန ဆေးကြောစေပါ။ အထူးသဖြင့် အစားအစာများ မကိုင်မီ၊ အိမ်သာမှအဆင်းနှင့်လက်များ ညစ်ပေးနေသည့် အခါသေချာစွာဆေးကြောစေပါ။



အဝတ်အစားများလျှော်ဖွတ်ခြင်းနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်များ ဆေးကြောခြင်းမှ ကျန်ရှိသော ရေကို အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။ လက်ဆေးရာတွင် အသုံးပြု မည့်ရေသည် သောက်ရေသန့်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းမှု မရှိလျှင်လည်း အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။



လက်ဆေးပြီးပါက လက်ကိုကောင်းစွာ ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။ လက်ကိုသန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် (သန့်ရှင်းသော အဝတ်မရနိုင်ပါက) လက်ကို လှုပ်ခါ၍ ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ။



အိုးခွက်ပန်းကန်များကို အခြားသူများနှင့် ရောနှောအသုံးပြုခြင်းမပြုပါနှင့်။ သင်နှင့်အတူတကွ နေထိုင်သူ မဟုတ်သူများနှင့် အိုးခွက်ပန်းကန်များ အတူတကွ ရောနှောအသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ပါ။



ရေကိုလက်ဆေးခြင်းအတွက် ဦးစားပေးပါ။ လိုအပ်သည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ အလုံအလောက် မရှိခြင်းကြောင့် လက်ဆေးရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိအခြေအနေနှင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကလေးများအား ညစ်ပေးသောနေရာများသို့ သွားခြင်းနှင့် မျက်နှာကို လက်ဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုလုပ်ရန် သင်ကြားပေးပါ။



လက်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုထားသည့်ရေကို ပြန်သုံးခြင်း သူတစ်ပါးနှင့် အတူတကွ အသုံးပြုခြင်း တို့ မပြုလုပ်ပါနှင့်။



လူအဝင်အထွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။ သင်နေထိုင်ရာ နေရာ သို့ဝင်ထွက်သွားလာသည့် လူအရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။ မရှိမဖြစ်ပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီ ရယူရန် လိုပါက တစ်ဦးသာသွားပါ။ သင်နှင့် အတူတကွ နေထိုင်သူ မဟုတ်သူများနှင့် တတ်နိုင်သမျှ ခပ်ခွာခွာနေပါ။



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။



Now more than ever Listening to children and youth is the first step to help them grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in WHO UNICEF CDC and the partnership to end violence against children: www.unodc.org/listenfirst



သင့်ကိုယ်သင်စောင့်ရှောက်ခြင်း



အပြုသဘောဆောင်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။



ကလေးပြုစုခြင်းနှင့်အခြားတာဝန်များကို မိမိနှင့် အတူနေထိုင်သူများနှင့် ခွဲဝေလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် တစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် အနားယူချိန် ရပါစေ။



အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း စိတ်တိုစိတ်ဖိစီးနေသည့်အခါ အထူးသဖြင့် သင်တစ်ဦးတည်းခေတ္တနားနေကာ သင့်ခံစားချက်များအား စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် နေရာနှင့် အချိန်မရှိပါက အသက်ကိုဖြည်းညှင်းစွာနှင့် ဝစ္စာရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းကို ၂ မိနစ်မှ ၃ မိနစ်ခန့် ကြာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြေပျောက်စေနိုင်ပါသည်။



နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကျ အရာများကို တတ်နိုင်သမျှ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။



မိမိကို စိတ်သက်သာမှုဖြစ်စေသည့် ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာလုပ်ရှားမှုများကို မိမိနှင့် အတူနေသူများဖြင့် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်ကလေးရောဘာတွေခံစားနေရနိုင်ပါသလဲ။



သင့်ကလေးအနေဖြင့် အပြုအမူပိုင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းတွင် အတက်အကျ များဖြစ်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲတက်ကြွနေခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း စသည်တို့နှင့် ထူးခြားစွာ ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်နေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းနေခြင်းတို့ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေးသည် ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဖိဆီးမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကရောက်မှုများ စသည်တို့ကို ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေးကို သင်ဘယ်လိုကူညီမလဲ



ကြင်နာယုယပါ
ကလေးများကိုကြင်နာစွာ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သူတို့ကို စိတ်ချမှု သက်သာမှုရစေပါ။ ကလေးများကို ငွေ့ဖက်ပါ။ လက်များကို ဆုပ်ကိုင်ပေးပါ။ သူတို့ကို ချစ်ကြောင်းပြောပါ။



ကလေးများ၏ကောင်းသော အပြုအမူများကို ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့် ချီးမွမ်းပေးပါ
ထိုသို့ချီးမွမ်း ပေးခြင်းဖြင့် သင်နှစ်သက်သည့် အရာများကို ကလေးများက ထပ်၍လုပ်ဆောင်တတ်ကြပါသည်။



ကလေးများ အလုပ်များ နေစေရန် စိတ်ပါဝင်စားစွာပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် လုပ်ရှားမှုများ စီစဉ်ပေးပါ။
ကလေးများကို ကစားရန်အားပေးပါ။ ကစားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် စိုးရိမ်စိတ်များကို ကျော်လွှားရန် အထောက်အကူဖြစ်သည်။



နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ
မိမိနေရာမှ မခွာဘဲ လုပ်နိုင်မည့် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သည် ဆိုသည်ကို ကလေး တွေ့ဆီက အကြံရယူပါ (ကြိုးစာခြင်း စသည်)



ကလေးတစ်ယောက်ချင်းစီကို သီးသန့်ဂရုစိုက်မှု ပြုပါ
ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို တစ်ရက်လျှင်မိနစ်အနည်းငယ်မျှ သီးသန့်အချိန်ပေးပါ။



နားထောင်ပါ
သင့်ကလေး ဘယ်လိုခံစားနေရသည်ကို သိနိုင်ရန် အာရုံစိုက်ပါ။ ဤအချိန်အခါသည် သူတို့အတွက် မည်မျှခက်ခဲနိုင်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ။



နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ
အိပ်ယာဝင်ချိန် အစာစားချိန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန် စသည်



ကလေးတွေရှေ့တွင် သင်ဘာဆွေးနွေးသည်ကို သတိထားပါ
ကလေးများကို တိကျသည့် သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။ သို့သော် ဖိစီးမှုမဖြစ်ပါစေနှင့်။



အပျက်သဘော အပြုအမူများကို ရှောင်ပါ။
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကိုနှုတ်ဖြင့်/လက်ဖြင့် ပြင်းထန်စွာ အပြစ်ပေးခြင်း မပြုပါနှင့်။ ထိုသို့လုပ်မည့်အစား သင်လိုလားသည့် အပြုအမူကို သူတို့သိနားလည်လာအောင် ပြောပြပြီး ၎င်းကို သူတို့ပြုမူပါက ချီးမွမ်းပြောဆိုပေးပါ။



အရွယ်ပိုကြီးသော ကလေးများ သည်လုပ်ရှားသွားလာမှုနှင့် နေရာထိုင်ခင်းကန့်သတ် ချုပ်ချယ်ခံရမှုကို ပိုမိုခက်ခဲစွာ ရုန်းကန်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ သူတို့၏ ရင့်ကျက်မှုပြသခြင်းနှင့် သင့်ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာခြင်းတို့အတွက်ချီးမွမ်းပြောဆိုပါ။ သူတို့အနေဖြင့် မိသားစု လုပ်ရှားမှုများ၊ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုပြောဆိုနိုင်အောင် ခွင့်ပြုပေးပါ။



တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးပါက ကလေးတစ်ဦးချင်းစီကို ထိုနေ့အတွက်ကျေးဇူးတင်စရာ သို့မဟုတ် သူတို့လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ပျော်စရာ ကိစ္စတစ်ခုစီ ပြန်စဉ်းစား ခိုင်းပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ကလည်း ဘာကိုကျေးဇူးတင်သည် ဘာကိုသဘောကျ သည်ကို ပြောပြပါ။ သူတို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကောင်းသော အရာတစ်ခုစီအတွက် ချီးမွမ်းပါ။

