



COVID-19 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များ

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှု မိတ်ဖက်များ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သော မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း၏ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

#COVID19 ရောဂါဆိုင်ရာ ဒေသတွင်း လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိခိုက်အလွယ်ဆုံးသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း



ဒေသခံများ၏ လိုအပ်ချက်များကို နားထောင်ပြီး ဒေသတွင်းမြေရှင်းချက်များကို ရှာဖွေသည်။



ရောဂါပြန့်ပွားမှုကို ကာကွယ်တားဆီးသည်။



ထိခိုက်အလွယ်ဆုံးသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်နှလုံးတို့ ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ဝရစိုက်သည်။



ရခိုင်ပြည်နယ်



ရောဂါတိုင်းဒေသကြီး



ကရင်ပြည်နယ်

ဦးစားပေးနယ်ပယ် ၁။

ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေကို အသိပေးခြင်း နှင့် ရပ်ရွာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း

- သတင်းအချက်အလက်များ၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာ နှင့် ဆက်သွယ်ရေး (IEC) ကိရိယာ များကို ဖြန့်ဝေခြင်း
- နည်းစနစ်မရှိ လက်ဆေးခြင်း၊ ပိုမိုစိတ်ချရသော ချောင်းဆိုးနည်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကွာအဝေးခြားနား နေရာယူခြင်းစသည့် ကာကွယ်ရေးအစီအမံများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အသိပညာပေးခြင်း
- ကြက်ခြေနီစေတနာလုပ်အားရှင်များအတွက် RCCE နည်းပြသင်တန်းများ (ToT) နှင့် ရပ်ရွာများအတွင်း ဆင့်ပွား သင်တန်းများပေးခြင်း

ဦးစားပေးနယ်ပယ် ၂။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနကို ပံ့ပိုးကာ စစ်ဆေးမှု၊ စောင့်ကြပ်မှုတို့ ဆောင်ရွက်ခြင်း

- MOHS နှင့် MRCS ရုံးချုပ်တို့၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် နယ်စပ်ဒေသအပါအဝင် နိုင်ငံအနှံ့ စစ်ဆေးခြင်း နှင့် ရည်ညွှန်းလှည့်ပြောင်းပေးခြင်း
- ရပ်ရွာအခြေပြု စောင့်ကြပ်မှုများပြုလုပ်ကာ သံသယလူနာများကို ရှာဖွေခြင်း နှင့် အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း
- COVID - 19 ပျံ့နှံ့မှုမျိုးဖြစ်လာပါက လူမှုဖူလုံရေးလုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ရန် အသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်း ငွေလွှဲခြင်း သို့မဟုတ် ရေ-ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်သန့်ရှင်းမှုဖြင့်တင်ခြင်း (WASH)

ဦးစားပေးနယ်ပယ် ၃။

စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီခြင်း

- ယာယီခိုလှုံရာစခန်းများနှင့် ရပ်ရွာများရှိ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရေးစင်တာများအပါအဝင် ရောဂါဖြစ်ပွားသော၊ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသော ရပ်ရွာများတွင် လိုအပ်ပါက စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီပေးခြင်း
- အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်လူဦးရေတို့အတွက် အရေပေါက်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်များ၊ မှတ်တမ်း စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီပေးခြင်း
- COVID - 19 ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအားလုံးတွင် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျရေးခြင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီမှု (MHPSS)ကို မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ခြင်း (



MRCS မှ ဦးဆောင်၍ 'အထွေထွေသွားပါ ကိုရိုနာ' သီချင်းကို သီဆိုကာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးကူညီမှု ဆောင်ရွက်ချက် နမူနာများကို အောက်ပါလင့်ခ်များတွင် ကြည့်ရှုပါ။

[ကချင်ပြည်နယ်ရှိ ယာယီခိုလှုံရာစခန်းများ](#)

[ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်းရှိ ရပ်ရွာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရေး စင်တာများ](#)

[ကလေးသူငယ်များနှင့် မိဘများအတွက်လင့်ခ်](#)

[အွန်လိုင်းရှိ အထွေထွေထုတ်ဖော်ချက်များအတွက်လင့်ခ်](#)

ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုမှ ကြက်ခြေနီတို့၏ အသံများ

“ သီချင်းသီဆိုခြင်း၊ ကခုန်ခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီရန် အသင်းခွဲ ခေါင်းဆောင်က အကြံပြုခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရက်ပိုင်းအတွင်း အွန်လိုင်းမှာ အလွန်ခေတ်စားနေသော 'အဝေးထွက်သွားပါ ကိုရိုနာ' သီချင်းကို ကျွန်တော်တို့ ရွေးချယ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ တနှစ်နွေနေ့ ဧပြီလ(၅)ရက်နေ့က ကချင်ပြည်နယ်ရှိ ယာယီခိုလှုံရာ စခန်းကို သွားခဲ့ပြီး ရှေးဦးပြုစုခြင်းသင်တန်းတွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။ ယာယီခိုလှုံရေးစခန်းက လူအများကလည်း ကျန်းမာရေးအသိအားနည်းကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပါက ပိုပြီး ထိခိုက်လွယ်တာကို သိထားတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ စပြီး ကခုန် သီဆိုချိန်မှာပင် ကလေးတွေ လူကြီးတွေ စုဝေးလာကြတာ လူ ၁၀၀ လောက်နီးပါး လာကြည့်ကြတယ်။ သီချင်းအပြီးမှာ ကျွန်တော်တို့ကို ဆပ်ပြာလိုချင်ကြောင်း၊ ကချင်ပြည်နယ်မှာ လူသယ်လောက် ကူးစက်နေကြကြောင်းနှင့် အသွားအလာ ကန့်သတ်ခြင်း (lockdown) အစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်ခြေ ရှိမရှိ တွေကို မေးမြန်းကြတယ်။ ထိုအစီအစဉ် ပြုလုပ်လာပါက အစား အသောက် ရှေးနန်းများ မြင်တတ်လာမည်ကို သူတို့က စိုးရိမ်နေကြတယ်။”

ဦးအောင်ဆန်း၊ ကြက်ခြေနီစေတနာလုပ်အားရှင်၊ မန်စီမြို့နယ်၊ ကချင်ပြည်နယ်။

အားလုံးအတူ လက်တွဲပေါ်ပါ

- [How to include marginalized and vulnerable people during COVID-19 response](#)
 - [Readiness and response operations incl. in camps and camp-like settings](#)
 - [Psychological coping during disease outbreak - elderly and people with chronic conditions](#)
 - [Guidance on Trafficking in Persons \(TIP\) considerations during the COVID-19 response](#)
- ဝက်ဘ်ဆိုက်ဆွေးနွေးပွဲ အသံသွင်းချက် - အာရှပစိဖိတ်ဒေသ CEA ညှိနှိုင်းရေးမှူးကို စိတ်ဝေါ်လျက် CCCM ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအစုအဖွဲ့မှ ကျင်းပသည့် ခိုလှုံရာစခန်းများနှင့် အလားတူနေရာများရှိ COVID - 19 တုံ့ပြန်ရေးလှုပ်ရှားမှု များအတွင်း ရပ်ရွာနှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းနှင့် ရပ်ရွာမှ ပါဝင်လှုပ်ရှားစေခြင်း။ အသံသွင်းမှုကို အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ဖြန့်ဝေရန်။

ဧပြီလ ၆ ရက်ထိ တင်ပြခဲ့သော COVID-19 တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များဆိုင်ရာ ကိန်းဂဏန်းများ အချက်အလက်ရင်းမြစ်) - MRCS)

မှတ်ချက် - အောက်ပါကိန်းဂဏန်းများသည် အဓိကစီမံချက်များကိုသာ ထင်ဟပ်နေပြီး၊ ရည်ညွှန်းလွှဲပြောင်းသူများ၊ နည်းပြသင်တန်းပေးခြင်း၊ အိမ်တွင်းစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းစသည့် အခြားသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ မပါဝင်ပါ။



၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလအစောပိုင်းမှစ၍ COVID-19 အတွက် ၇၅၅* စေတနာလုပ်အားရှင်များ ၁၂၀,၈၁၉* ထိခိုက်ခံစားရသူများ



၂၀၂၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ အစောပိုင်းမှစ၍ COVID-19 အတွက် ၁၇၈၄* စေတနာလုပ်အားရှင်များ ၁၀၄,၄၈၄* ထိခိုက်ခံစားရသူများ

ထိခိုက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေကို အသိပေးခြင်း နှင့် ရပ်ရွာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း

စုစုပေါင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ၁၉၀
ပါဝင်သည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အမျိုးသား ၂၇၇ ဦး အမျိုးသမီး ၉၉ ဦး
ထိခိုက်ခံစားရသူများ

MOHS ကိုပံ့ပိုးကူညီ၍ စစ်ဆေးခြင်း နှင့် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း ၁

စစ်ဆေးရာနေရာများ၌ စုစုပေါင်းထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ၁၃၅
ပါဝင်သည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အမျိုးသား ၂၅၁ ဦး အမျိုးသမီး ၂၀၂ ဦး
ထိခိုက်ခံစားရသူများ အမျိုးသား ၁၁,၆၆၆ ဦး အမျိုးသမီး ၁၄,၈၆၃ ဦး

စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးကူညီခြင်း

စုစုပေါင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ၄၀
ပါဝင်သည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အမျိုးသား ၈၆ ဦး အမျိုးသမီး ၅၆ ဦး
ထိခိုက်ခံစားရသူများ အမျိုးသား ၁,၁၈၉ ဦး အမျိုးသမီး ၆၆၆ ဦး

MOHS ကိုပံ့ပိုးကူညီ၍ စစ်ဆေးခြင်း နှင့် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း ၂

အများပိုင်နေရာများ၌ စုစုပေါင်းထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ၁၁၈၅
ပါဝင်သည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အမျိုးသား ၈၃၂ ဦး အမျိုးသမီး ၃၁၃ ဦး
ထိခိုက်ခံစားရသူများ အမျိုးသား ၁,၉၁၂ ဦး အမျိုးသမီး ၁,၉၆၇ ဦး

စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရေးစင်တာတွင်း လှုပ်ရှားမှုများ

ရပ်ရွာ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရေးစင်တာ၌ စုစုပေါင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ၁၆၈၁
ပါဝင်သည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အမျိုးသား ၄၂၃ ဦး အမျိုးသမီး ၁၂၄၄ ဦး
ထိခိုက်ခံစားရသူများ အမျိုးသား ၅,၇၂၉ ဦး အမျိုးသမီး ၅,၇၂၉ ဦး

ဆေးဖြန်း၍ ပိုင်းသတ်ခြင်း

စုစုပေါင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု ၁၇၇
ပါဝင်သည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ အမျိုးသား ၆၆၆ ဦး အမျိုးသမီး ၁၀၉ ဦး
ထိခိုက်ခံစားရသူများ အမျိုးသား ၄၆,၃၃၂ ဦး အမျိုးသမီး ၅၉,၃၇၉ ဦး

၂၅၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၆ရက် (ည ၈ နာရီထိ) ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ နောက်ဆုံးရ စာရင်းများ စောင့်ကြည့်လွှာ/ သံသယလွှာ စုစုပေါင်း ၈၁၈ ဦး
ရောဂါရှိကြောင်း အတည်ပြုလူမှု ၂၂ ဦး
သေဆုံးလူမှု ၁ ဦး
ဓါတ်ခွဲအတည်ပြုပြီးမထွေးလူမှု ၇၁၃ ဦး
ဓါတ်ခွဲအဖြေစောင့်ဆိုင်းဆဲလူမှု ၈၃ ဦး
သတင်းရင်းမြစ် - [Surveillance Dashboard](#) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကိန်းဂဏန်းများကို လေ့လာရန် [ယူဒေ့လ်ခံကိုနှိပ်ပါ။](#)

MRCS လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး၊ ကျားမရေးရာနှင့် လူတိုင်းအကျိုးဝင်မှုဆိုင်ရာ (PGI) ရှုထောင့်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပြီး၊ အချက်အလက်ကောက်ယူရာတွင်မူ ကျားမခွဲခြား၍ ကောက်ယူထားသည်။

IFRC မှ အရေးပေါ်တောင်းဆိုချက်ပါ အဓိကအချက်များကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း

၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ ၂၆ ရက်နေ့တွင် IFRC သည် COVID - 19 ရောဂါပြန့်ပွားမှုအပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ထားသော အရေးပေါ်တောင်းဆိုချက်ကို ထုတ်ပြန်ခဲ့သည်။ ထိုအရေးပေါ်တောင်းဆိုချက်တွင် IFRC အနေဖြင့် COVID - 19 ကူးစက်ခံ ရပ်ရွာများ သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသည့် ရပ်ရွာများအား ၎င်း၏ အဖွဲ့ဝင်များမှ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့များပေးနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးမှုအတွက် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ထားသည့် CHF သန်း ၁၅၀ ဝေးအပ်ရန်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိတွင် CHF စုစုပေါင်း ၈,၆၅၆,၉၇၀ ခန့် လက်ခံရရှိပြီဖြစ်သည်။ (IFRC)



ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်း MRCS ၏ COVID-19 ဆိုင်ရာ စီစဉ်လုပ်ဆောင်မှုများ

ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်း MRCS ၏ COVID - 19 ဆိုင်ရာ စီစဉ်လုပ်ဆောင်မှုများမှာ လက်ကမ်းစာစောင် ဝေငှခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန သတင်းစကားများကို ဖော်ပြရန် မြို့နယ်အချက်အချာကျနေရာများတွင် ကြော်ငြာဆိုင်ဘုတ်ထောင်ခြင်း နှင့် အသံခွဲစက်များအသုံးပြုခြင်း စသည့်တို့အပါအဝင် အန္တရာယ်ကို အသိပေးခြင်း နှင့် ရပ်ရွာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း (RCCE) လုပ်ငန်းများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ကြက်ခြေနီ စေတနာ လုပ်အားရှင်များအနေဖြင့် ဆေးဖြန်း၍ ပိုင်းသတ်ခြင်း၊ ဂိတ်ပေါက်များတွင် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းနှင့် ရခိုင်ပြည်နယ် ပြင်ပမှ ၎င်းတို့ကျေးရွာများသို့ ပြန်လာသူများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများတွင် ကူညီပေးလျက် ရှိသည်။ ကျေးရွာခေါင်းဆောင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီးသားကွန်ယက်များရှိခြင်းနှင့် အဆိုပါ မြို့နယ်များတွင် ဆောင်ရွက်ဆဲစီမံကိန်းများရှိခြင်းတို့ကြောင့် အထက်ပါလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် လွယ်ကူ ချောမွေ့ခဲ့ပါသည်။

ရခိုင်ပြည်နယ်အတွင်း MRCS ၏ COVID - 19 ဆိုင်ရာ စီစဉ်လုပ်ဆောင်မှု နမူနာလေ့လာရန် ရခိုင်ပြည်နယ် သံတွဲမြို့နယ်ရှိ မကြာသေးမီကာလမှ RCCE နှင့် စောင့်ကြပ်ရေးလုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့လာပါ။



အသံပေးသော လမ်းညွှန်ချက်များ



How your community can prevent the spread of COVID-19

You are key to keep your loved ones safe! This document suggests key actions on how your community can stay safe and slow down the spread of COVID-19, particularly for countries where you might have been asked by your local authorities to maintain physical distance at any time.

Localise and implement these basic steps:

- 1) Learn
- 2) Act
- 3) Help

1) Learn to date

- Stay up to date with the latest COVID-19 information from your national and local health authority, the World Health Organization (WHO), national bodies (Centers for Disease Control and Prevention, or your local Red Cross or Red Crescent), De social media, including Twitter, Instagram and TikTok. Use verified information from WHO, UNICEF, IFRC and your local Red Cross or Red Crescent. On WhatsApp, we have an [IFRC COVID-19 WhatsApp channel](#) with information to share with your peers, family and community.
- Do share verified information from [reliable sources here](#) - get information from many sources and do not rely on just one. Do not share information from social media and messaging. Rumours and misinformation can stop people from taking preventive actions or convince them to do things that increase personal risk.
- Where is this information from? Does the person or channel sharing the information have access to scientific evidence? The Ministry of Health in your country, WHO, UNICEF and National Red Cross and Red Crescent Societies are reliable sources to gather reliable information.
- When you see this information that published or shared? Sometimes old information leads to outdated advice.
- Do address misconceptions by providing factual information and being open for questions.

2) Act

- Know how to protect the most vulnerable people. COVID-19 is a particular threat to older people and those who are already sick or have pre-existing medical conditions. If they get COVID-19 they could get seriously ill or even die.
- Know what to do and be prepared for when a family member is ill (and isolated) or might have been infected with COVID-19 (see below).
- Ensure you and your loved ones know what to do to address the risks of COVID-19:
 - Wash your hands with soap appropriately and often and avoid touching your face.
 - Cover your coughs and sneezes (use a tissue or your elbow).



PPE ဖြန့်ဝေခြင်း နှင့် အသိပညာပေးခြင်း

ဓါတ်ပုံ အမေရိကန်ကြက်ခြေနီအသင်း၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် - မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်းသည် လက်သန့်ဆေးရည်များ၊ အသိပညာပေးပို့စာများ အပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေး ကိရိယာ (PPE) တို့ကို လိုအပ်နေသော ရပ်ရွာများ သို့ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည်။ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရခိုင်ပြည်နယ်၊ ရန်ကင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကယားပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ် စသည့် ပြည်နယ်နှင့် တိုင်းဒေသကြီးအနှံ့ မြို့နယ် ၁၉ မြို့နယ်သို့ ရောက်ရှိ ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပြီး၊ ဆက်လက်တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အရင်းအမြစ်များနှင့် ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာများ

- [Daily MoHS update on COVID-19](#)
- [WHO global webpage on COVID-19](#)
- [Daily MIMU update on COVID-19](#)
- [INGO Forum COVID-19 resource collection](#)
- [IFRC Asia Pacific COVID-19 Dashboard](#)
- MRCS social media ([Facebook](#)/[Twitter](#))

ဒေါက်တာ နေထက်လင်း ဂျိုးဇက်မူယမ်ဘို
 ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဒုညွှန်မှူး- စီမံကိန်းညှိနှိုင်းရေးမှူး
 မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း IFRC မြန်မာနိုင်ငံ ဌာနမှူး
 nayhtetlin@redcross.org.mm joseph.muyambo@ifrc.org
 +95 9 799 531 565 +95 9 450 719 453