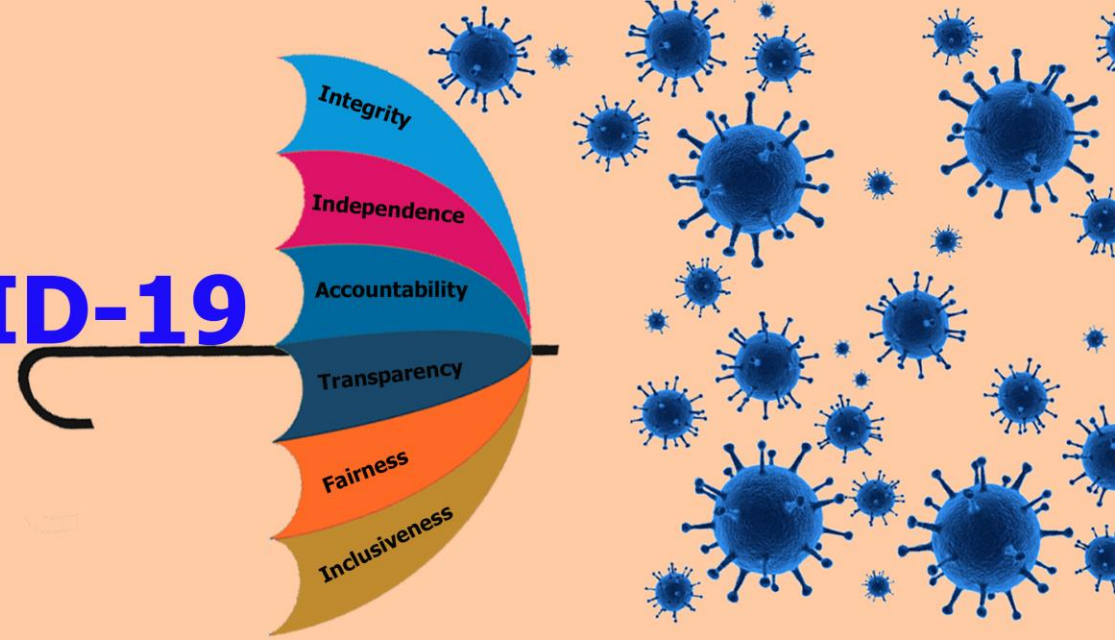


ACC Against COVID-19

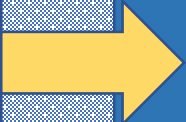


အစီအစဉ် (၉)

ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား

တင်ပြသူ
ဒေါက်တာမြင့်ကြည်

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လက်ရှိရင်ဆိုင်နေသော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဆိုးသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ်၏ အကြီးမားဆုံးသော လူသားများအတွက် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

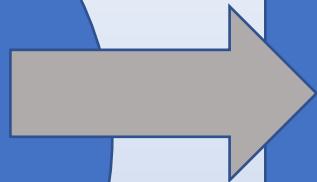


တရုတ်ပြည် ဝူဟန်နယ်မှ စတင်ကာ ကမ္ဘာ့ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြင့် တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသည့် ကူးစက်မြန် ရောဂါဖြစ်ပြီး ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်သောဆေးမှာလည်း စမ်းသပ် နေကြဆဲဖြစ်သည်။



ဆေးတွေ့သည့်တိုင် သုံးစွဲနိုင်ရန် အချိန်ကြာဦးမည်ဖြစ်သည်။

ဂလိုဘယ်လိုက်ဇေးရှင်း
ခေတ်တွင် နိုင်ငံအချင်းချင်း
ကူးလူးဆက်ဆံမှု
များပြားလာခြင်းက
နိုင်ငံအသီးသီးသို့
ကူးစက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေ
ခြင်းဖြစ်သည်။



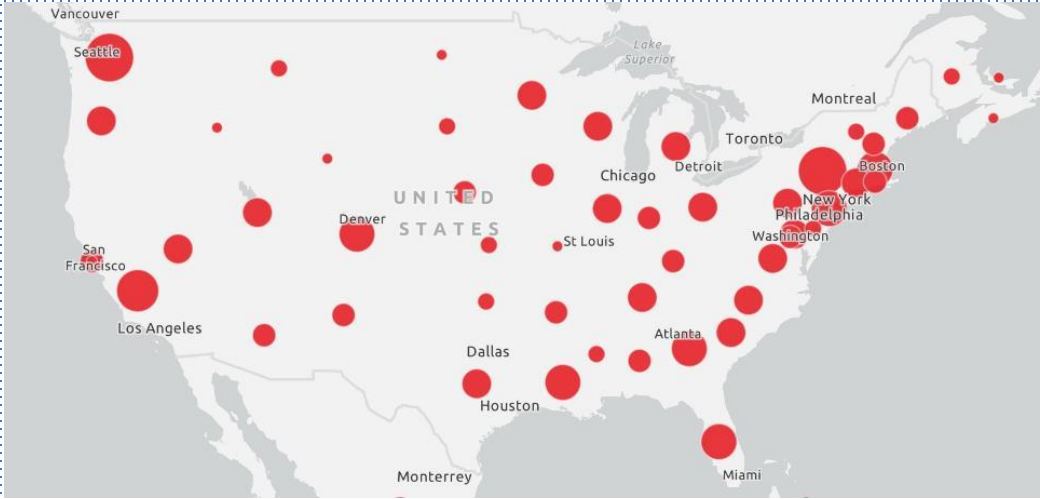
ထို့ကြောင့် နိုင်ငံအသီးသီးသည်
ယင်းကပ်ရောဂါကို ကာကွယ်တွန်းလှန်နိုင်ရန်
ကိုယ့်နည်း၊ ကိုယ်ဟန်၊ ကိုယ့်မူဝါဒဖြင့်
ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေကြသည်။



ACC Against COVID-19



Dr. Myint Kyi



စီးပွားရေးအရ လည်းကောင်း
 နည်းပညာအရလည်းကောင်း
 အင်အားကြီးမားသည့် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင်ပင်
 အလူးအလဲခံစားနေကြသည်ကို မြင်ရပေသည်။
 မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ရောဂါပိုးရှိသူကို မတ်လ
 ၂၃ ရက်နေ့ တွင် စတင်တွေ့ရှိခဲ့သည်။



ACC Against COVID-19

ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် ကုသရန် တိကျသောဆေး
မရှိသေးသည်သာမက ရောဂါ
လက္ခဏာများကလည်း နေရာဒေသအလိုက်
အချိန်အခါအလိုက် ပြောင်းလဲနေသည့်အပြင်
မည်မျှအတိုင်းအတာအထိ
မည်သို့ကူးစက်နိုင်သည်ကိုပင်
သုတေသနပြုသူများ၏ အဖြေများမှာ အမျိုးမျိုး
ထွက်ပေါ်လျက်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။



ရောဂါရှိသူတွင်ပင် ချက်ချင်းရောဂါလက္ခဏာမပြသဖြင့်
အခြားသူများအား ကူးစက်ရန် လွယ်ကူခြင်း၊ မည်မျှကူးစက်ကာ
မည်သို့ပြန့်ပွားနေသည်ကို မသိနိုင်ခြင်းကြောင့် အလွန်
အန္တရာယ်ကြီးသော ရောဂါဖြစ်သည်။ မိမိတစ်ဦးတည်း
ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံဟူသော အခြေအနေမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ဖြစ်ပါက
ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းပါ
ခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။





ထိုကြောင့် လက်ရှိအခြေအနေအရ ကုသမှုသာမက
ကာကွယ်မှုကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ
ဆိုးရှုံးနစ်နာမှု နည်းမည်ဟု လက်ခံထားကြသည်။



လူတိုင်းသည် မိမိတစ်ဦးတည်းကောင်းစားရေးကို
ဦးစားမပေးဘဲ အများအတွက် အသိဉာဏ်ဖြင့်
ဆင်ခြင်ကာ တာဝန်သိမှု၊ တာဝန်ခံမှု စိတ်ဓာတ်များ
မွေးမြူရမည့်အချိန် ဖြစ်သည်။

ပြည်သူများသည် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင် အဖွဲ့အစည်းများက ချမှတ်ထားသော ဥပဒေများ၊ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

တာဝန်ရှိသူများကလည်း ကောင်းမွန်သော အုပ်ချုပ်မှုနှင့်အညီ ပြည်သူများအား တိကျသော လမ်းညွှန်မှုများကို ဆောလျင်စွာ သတင်းပေးခြင်း၊ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိစေခြင်း၊ ကြိုတင်တွက်ဆမှု၊ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်မှုများရှိစေခြင်း စသော ကောင်းမွန်သည့် စီမံခန့်ခွဲမှုများကို အချိန်နှင့် တပြေးညီ ဆောင်ရွက်သင့်ကြပါသည်။

PREVENTIVE MEASURES AGAINST CORONAVIRUS 2019-nCoV



CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)
ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19)
 လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ
မိမိကစ၍ကာကွယ်ပါ

ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ ရှိသည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဂုဏ်ထူး ဖွဲ့နွဲ့ခြင်း
- ဆရာဝန်များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံသော ရောဂါပိုးများအား လက်နှင့်တိုင်ဆွယ် ထိတွေ့မှုမှ တစ်ဆင့်ကူးစက်ခြင်း

သံသယဖြစ်ရပ် ရောဂါလက္ခဏာများ

- လျှင်ဆန်သည့် (၁၅)ရက်အတွင်း သောသွင်း ဓမ္မာရိယာပေါက်ပြဲမှု၊ ဂရုဏာ နှစ်သက်မှု (သို့မဟုတ်) ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ရလျှင် နှစ်အထူး ခန့်မှန်းခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။
- ရှာခြင်း (အပူချိန် ၃၈°C/၁၀၀.၄°F နှင့်အထက်ရှိခြင်း)၊ ဓမ္မာရိယာပေါက်ပြဲခြင်း၊ အသက်ရှူမှု ဖက်ဆဲခြင်း၊ အာရောဂါ ကျန်ရစ်ခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ) လက်ကား ခံစားနေရသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ကို စင်ကြယ်အောင် မကြာခဏ နေ့စဉ်တော့ ဆေးကြောပါ။
- နားစွဲချောင်းဆိုးသည့်အခါ နားစိမ်းနှင့် ပါစင်ကို လျှို့ဝှက်အောင်ဆွဲဆွဲပါ။
- တစ်စုစုအသုံးပြုပါက အချိန်ကွဲသည့် နေ့စဉ်တော့ နှစ်စိမ်းပါ။ လက်ကို စင်ကြယ်စေရန် ဖြည့်လျှင် ဆေးကြောပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဝန်ဆောင်ခွင့်ကိုပါ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ ကောင်းစွာ အိပ်စက်အားပေးပါ။

လူထုထပ်သည့်နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမှ တာဝန်ရှိသူများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- တီဇာနည်များနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်ကူးစက်မှု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အကြံပေးဆွဲသွင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူပါ။

• တီဇာနည်နှင့် ခပ်သွားများစနစ်ဆိုင်ရာအစုအဝေးဖြင့် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (COVID-19) လတ်တလော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ သံသယရှိသူကိုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အကြံပေးဆွဲသွင်းပို့၍ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။

• ဖြည့်ဆည်း ပြည့်စုံသောကျန်းမာရေးအစုအဝေးဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဆိုင်ရာဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များကိုလိုက်နာပါ။

World Health Organization unicef

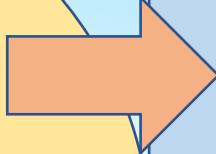
ACC Against COVID-19

Dr. Myint Kyi

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် အခြားနိုင်ငံများထက်ထူးခြားစွာ အများကောင်းကျိုးအတွက် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ကာ အသက်နှင့်ရင်းပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင် နေကြသော နယ်ဘက်၊ စစ်ဘက်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြသော သာသနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊ လုပ်သားပြည်သူ့အလှူရှင်များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် အများအကျိုးအတွက် တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်နေကြသည်ကိုလည်း ဝမ်းသာဂုဏ်ယူစွာ တွေ့မြင်နေရပါသည်။



သို့သော် အရေးကြုံသည့်အခါ
ကိုယ်ကျိုးကို ရှေ့တန်းတင်ကာ
ဆောင်ရွက်လာကြသူများ၊
စောင့်ကြည့်ကုသခံရမှုကို ငြင်းပယ်
နှောက်ယှက်သူများကိုလည်း
ဝမ်းနည်းဖွယ်တွေ့နေရပါသည်။



ဖြစ်ပေါ်နေသော ကပ်ရောဂါသည်
မည်မျှရှည်ကြာမည်ကို မည်သူမျှ
အတတ်မပြောနိုင်ပါ။ ရှည်ကြာသည့်
အတိုင်းအတာလိုက် ပြည်သူများ
အနေဖြင့် အခက်ခဲများကို
ရင်ဆိုင်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

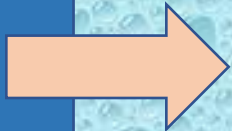




We stand with workers whose rights are violated every day, and who are facing even greater economic battles due to this pandemic.

ပြီးသွားသည့်တိုင် နောက်ဆက်တွဲစီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ စားဝတ်နေရေးပြဿနာများကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအသီးသီးတွင် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံများ မလည်ပတ်နိုင်သဖြင့် ပြည်တွင်းကုန်ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့ ပြဿနာများကြီးထွားလာခြင်း၊ ပြည်ပတွင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရာမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူ အများအပြားမှာလည်း စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးပြဿနာများ ရင်ဆိုင်ရခြင်း၊ အလုပ်ရှင်နိုင်ငံများတွင်လည်း လုပ်အားလိုအပ်မှု အခက်အခဲများ ရင်ဆိုင်ရကာ၊ နိုင်ငံအချင်းချင်း အလုပ်သမားပြဿနာ၊ ကုန်သွယ်ရေးပြဿနာများအပြင် နိုင်ငံရေးပြဿနာများလည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ
ဘာသာပေါင်းစုံ စုပေါင်း
နေထိုင်ကြသည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံအတွင်းရှိ
ပြည်သူများ လူမျိုးဘာသာ မခွဲခြားဘဲ
မေတ္တာတရားဖြင့် အဆင့်အတန်းမရွေး
တောရောမြို့ပါ ပူးပေါင်း
ဆောင်ရွက်ကြမှသာ ရောဂါကပ်နှင့်
၎င်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို
ကျော်ဖြတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



အခက်အခဲမျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ကြရသည့်အခါ
နိုင်ငံအတွင်းရှိ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်း
ကူညီဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။






ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရာတွင် လူတစ်ဦးချင်းသည် ကြီးသူကိုရိုသေ
ရွယ်တူကိုလေးစား ငယ်သူကိုသနားကြင်နာသော စိတ်ထားကို
အလေးထားကာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန် ကောင်းမွန်သောကိုယ်ကျင့်တရားများ မွေးမြူရန်
လိုအပ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အကျင့်စရိုက်များသည်လည်း
မတူညီကြပါ။ တစ်ဦးချင်း၏ ပင်ကိုယ်ဗီဇ၊ ကြီးပြင်းရာအသိုင်းအဝိုင်း၊
နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်၊ ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် အခြေအနေအချိန်အခါကို
လိုက်၍ ကောင်းခြင်း ဆိုးခြင်းဟူသော အကျင့်စရိုက်များ
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

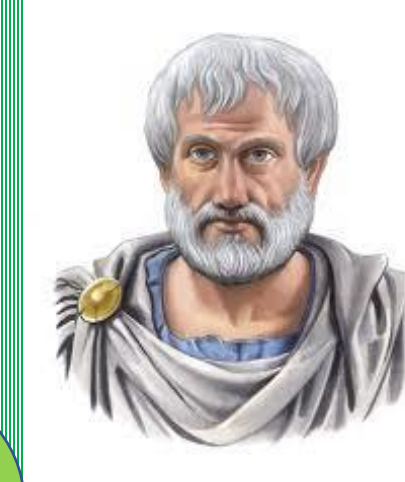


လူအချင်းချင်း
 ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာတွင်
 မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊
 ဥပေက္ခာ တရားများ
 ပွားများရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
 အဆုံးအမကို လိုက်နာ
 ကျင့်ကြံနိုင်ရန်
 ကြိုးပမ်းသင့်ကြပါသည်။

<p><i>Metta</i></p>  <p>Often translated as loving-kindness Put simply it is wishing well for others</p>	<p><i>Karuna</i></p>  <p>Usually translated as compassion It is the quivering of the heart in response to suffering</p>	<p><i>Mudita</i></p>  <p>Translated as appreciative joy It is opening the heart in response to happiness</p>	<p><i>Upekkha</i></p>  <p>Translated as Equanimity The factor that keeps us stable when opening the heart</p>
---	--	---	--



ရှေးခေတ်အတွေးအခေါ် ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သူ
 ကွန်ဖြူးရှပ်ကလည်း သူတစ်ပါးအပေါ်
 သဒ္ဓါတရားထားရှိရေးသည် အရေးကြီးဆုံး
 ကိုယ်ကျင့်သီလဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သည်။



အရစ္စတိုတယ်ကလည်း နွမ်းပါးသူကို
 ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရားထက်သန်မည်၊
 အမှန်ကိုပြောခြင်းဖြင့် ဖြောင့်မတ်လာမည်၊
 အခြားသူကို တရားမျှတစွာ ဆက်ဆံခြင်းဖြင့်
 တရားမျှတမှု ရှိလာမည်ဟု အဆိုရှိခဲ့သည်။



အလားတူပင် ကိုးကွယ်ရာ
ဘာသာအသီးသီးတွင်လည်း ကိုယ်ကျင့်တရား
ကောင်းမွန်ရေးအဆုံးအမများ ရှိကြရာ
ယင်းအဆိုများအတိုင်း
ကောင်းမွန်သောကိုယ်ကျင့်တရားများ
မွေးမြူကြခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉ ၏
အန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို တွန်းလှန်နိုင်ရန်
ကြိုးပမ်းသင့်ကြပေသည်။