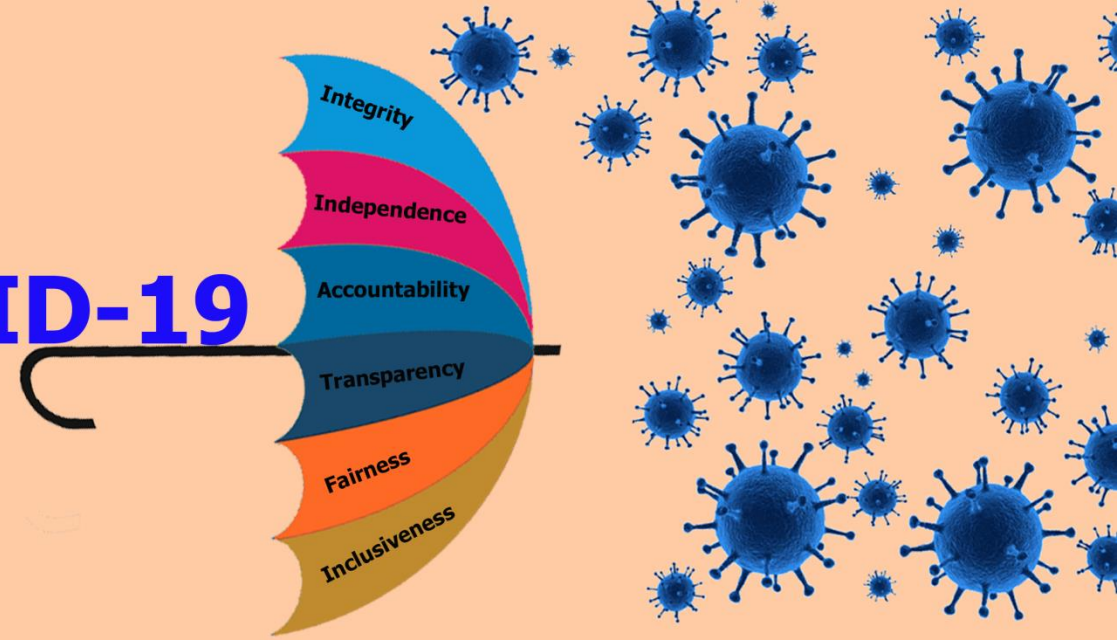


ACC Against COVID-19



အစီအစဉ် (၃၂)

ပုံမှန်အသစ် (New Normal) နှင့် နေသားတကျနေထိုင်ခြင်း

တင်ပြသူ
မေသူဇွန်

COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလ
အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့၏လူမှုဘဝများသည်
လုံးဝကွဲပြားခြားနား လာပါတယ်။
ယခင်ကာလက ကျွန်ုပ်တို့၏
လူနေမှုဘဝများသည်
လူစုလူဝေးအခမ်းအနားများနှင့်
နေသားတကျရှိခဲ့ပြီး COVID-19
ရောဂါသည် ယခင်အခြေနေများမှ
လူနေမှုဘဝများကို
လုံးဝကွဲပြားစေသောကြောင့်
နေသားကျလာရန်
အခက်ခဲများစွာရှိလာပါသည်။

ACC Against COVID-19



Daw May Thu Zune



READY FOR THE
NEW NORMAL?

ပုံမှန်အသစ် (New Normal) ဆိုသောစကားရပ်သည် ကြားနေကျစကားရပ်
မဟုတ်ပေ။ သို့သော် COVID-19 ကာလနှင့် နောက်ပိုင်းကာလများတွင်
နေထိုင်ကျင့်သုံးလာမည့် လူမှုဘဝ ပုံစံအသစ်ဖြစ်ပါသည်။ “ပုံမှန်အသစ်”
ဆိုသော စကားရပ်ကို Google တွင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်မှာ
“ယခင်ကပုံမှန်မဟုတ်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခု” ဟု ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ကျောင်းများ၊ လွှက်ရည်ဆိုင်များ၊ ရုပ်ရှင်ရုံများ၊ ကစားကွင်းများ၊
ကပ္ပသဘင်များ အစရှိသည့်နေရာများတွင် လူစုလူဝေးများနှင့်
နေသားတကျနေထိုင်လာခဲ့သည်မှာ
နှစ်ပေါင်းကြာရှည်ကျင့်သားရခဲ့ပါသည်။

ACC Against COVID-19



Daw May Thu Zune

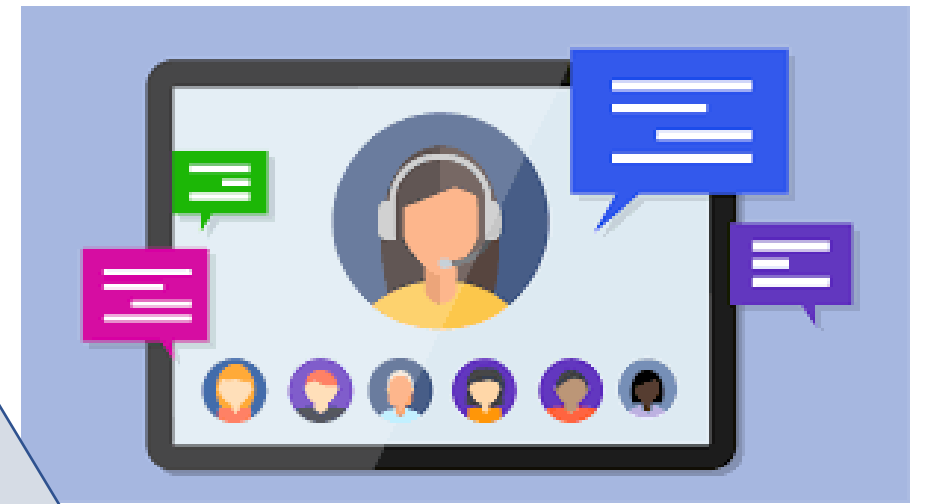


သို့သော် COVID-19 ကာလတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ကြေညာထားသည့် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်း၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ နေထိုင်ကြရသောအခါ မျက်နှာဖုံးနှင့် နှာခေါင်း စည်း (Mask) များတပ်ဆင်ခြင်း၊ လက်ကို အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကိုငြိမ်းတိုင်း လက်ဆေးဆပ်ပြာဖြင့် စက္ကန့် (၂၀) ခန့် ဆေးကြောခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်းအား တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်သာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး (၆) ပေအကွာ နေထိုင်စေခြင်း (Social Distancing) အစရှိသည့် လူနေမှုဘဝပုံမှန်အသစ်ဖြင့် လိုက်နာနေထိုင်ကြရပါသည်။

ယခု COVID-19 ကာလတွင် ယခင်နေသားကျ
လာခဲ့သော လူနေမှုဘဝပုံစံနှင့် လုံးဝကွဲပြားသော
ပုံစံအသစ်သို့ ပြောင်းလဲရာ၌ လွယ်ကူမည်
မဟုတ်ပေ။ သို့သော် COVID-19 ရောဂါဘေး
အန္တရာယ်မှ လူမှုဘဝပုံစံအသစ်သို့ မလွဲမသွေ
နေသားတကျနေထိုင်လာနိုင်ရန် ပြောင်းလဲရ
မည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန် ဖြစ်ပါသည်။



COVID-19 ကာလတွင် ခေတ္တရပ်နားထား
ရသော သင်တန်းများနှင့် ကျောင်းများကို Online
Classroom စနစ်ဖြင့် ဖွင့်လှစ်ပို့ချနိုင်ရန်
စီစဉ်ဆောင်ရွက်လာကြပါတယ်။ ရုံးဌာနများတွင်
workshop များ Seminar များနှင့် အစည်းအဝေးပွဲများကို
Virtual Format ဖြင့် ကျင်းပခြင်းတို့အပြင်
ရုံးလုပ်ငန်းများ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမရှိစေရန်
Work from home အစီအစဉ်ဖြင့် Online မှလည်း
လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပါသည်။



စားသောက်ဆိုင်များနှင့် လွှက်ရည်ဆိုင်များတွင်လည်း
စားပွဲဝိုင်းတစ်ခု၌ လူနှစ်ယောက်ထက်ပို၍ ထိုင်ခွင့်မပြုရန်
ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အမိန့်နှင့်
ညွှန်ကြားချက်များ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။



မော်တော်ကားများစီးနင်းလိုက်ပါရာတွင်လည်း ထိုင်ခုံတစ်ခုလျှင်
တစ်ယောက်နှုန်းဖြင့်သာ စီးနင်းလိုက်ပါစေရန် ပို့ဆောင်ရေးနှင့်
ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာရ
ပါသည်။



ထို့အတူ ရုံးဌာနများ၏ ကြို/ပို့ မော်တော်ယဉ်များပေါ်တွင် လည်း (Social Distancing) များပြုလုပ်ကာ နှစ်ယောက် ခုံတစ်ခုံလျှင် လူတစ်ယောက်နှုန်း စီးနင်းလိုက်ပါစေခြင်းနှင့် ရုံးတက်ချိန်/ ဆင်းချိန်းများကို (၂) သုတ်ခွဲ၍ ရုံးတက် ရုံးဆင်း ပြုလုပ်ကြရပါသည်။ ထိုသို့ New Normal လူနေမှု ပုံစံများ အမြစ်တွယ်သည်အထိ လိုက်နာကြစေရန် သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးဌာနများက အတူတကွ လက်တွဲညီ ပူးပေါင်းကာ ကြီးကြပ်မှုများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ကြပါ သည်။



Shopping Center များတွင်
ဈေးဝယ်သွားပါကလည်း Center ထဲမဝင်ခင်
ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်း၊ မျက်နှာဖုံးနှင့်
နှာခေါင်းစည်း (Mask) များ
တပ်ဆင်စေခြင်းနှင့် Hand Gel ဖြင့်
လက်ကိုဆေးကြောစေခြင်းများပြုလုပ်စေ
ပါသည်။ ငွေရှင်းကောင်တာများတွင်လည်း
လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး (၆) ပေအကွာတွင်
တန်းစီစောင့်ဆိုင်းစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်း
ပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက်
အလေ့အထအသစ်များကို ပုံမှန်အသစ်
(New Normal) အဖြစ် ပုံမှန်အလေ့အထ
ဖြစ်အောင် မဖြစ်မနေလိုက်နာ
ကျင့်သုံးရပါမည်။





ထို့အပြင် ရောဂါလက္ခဏာမပြသောသူ (Silent Carrier) များမှ
တဆင့် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်မှု ရုတ်တရက် မြင့်မားလာနိုင်ပါသည်။
ကူးစက်ရောဂါ၏ သဘောသဘာဝအရ ပထမလှိုင်း တစ်ခုတည်းနှင့်
ပြီးဆုံးသွားလေ့မရှိဘဲ ကာလတစ်ခုအကြာတွင် ဒုတိယလှိုင်း ထပ်မံ
ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ယခုအခါ အချို့သော အနောက်နိုင်ငံများတွင်
ကပ်ရောဂါ၏ ဒုတိယလှိုင်းဒဏ်ကို တွေ့ကြုံခံစားနေရပါသည်။
ထို့ကြောင့် ဒုတိယလှိုင်းနှင့် တွေ့ကြုံရပါက ထိခိုက်မှုလျော့နည်း
စေရန် ပုံမှန်အသစ် (New Normal) ဖြင့် နေသားတကျ နေထိုင်
နိုင်ကြမှသာ ဒုတိယလှိုင်းဒဏ်အား ကြုံကြုံခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝများတွင် ခေတ်ကာလနှင့် အညီ ပုံမှန်အသစ် (New Normal) ဖြင့်
နေသားတကျ နေထိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် COVID-19 ရောဂါသည် ကြာကြာမနေနိုင်ဘဲ အမြန်ဆုံး
ကင်းဝေးသွားမည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်း တင်ပြရင်း ပုံမှန်အသစ် (New Normal) ဖြင့်
နေသားတကျ နေထိုင်ကြပါစို့ဟု တိုက်တွန်းရင်း ကမ္ဘာကြီးရောဂါဘေးအန္တရာယ်မှ
အမြန်ဆုံးကင်းဝေးပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

Thank you

References

- ❖ https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrVk.MIBuNe3ykAGwAPxQt.;_ylu=X3oDMTEyN21kYzRlBGNvbG8DZ3ExBHBvcwMzBHZ0aWQDQzAxNTVfMQRzZWMDc3I-/RV=2/RE=1591965320/RO=10/RU=https%3a%2f%2fidioms.thefreedictionary.com%2fnew%2bnormal/RK=2/RS=X8V4vm.DX4qbAe6.nTM9qbBwlw4
- ❖ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနဝက်ဘ်ဆိုဒ်
- ❖ ပို့ဆောင်ရေးနှင့် ဆက်သွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနဝက်ဘ်ဆိုဒ်
- ❖ Social networks
- ❖ Photo Credit from Google and facebook