

**Be Red Cross Ready**  
Prepare so you can protect.



Version 3 – Published May 5, 2020

### **COVID-19 ကာလအတွင်း အိမ်ထဲတွင်နေရသည့် ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း**

ဒေသခံနှင့်ပြည်နယ် အရာရှိများသည် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ 2019 (COVID-19) ပြန့်ပွားမှု လျော့နည်းစေရန်အတွက် အိမ်တွင်နေပါအမိန့် (တစ်ခါတစ်ရံတွင် အိမ်တွင်ပိုမိုဘေးကင်းလုံခြုံသည်။ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်ခိုလှုံပါ ဟုခေါ်သည့်) အမိန့်များကို အသုံးပြုကြပါသည်။ အိမ်တွင်နေခြင်းဖြင့် တစ်ကြိမ်တည်းအတူ နာမကျန်းဖြစ်သော လူဦးရေလျော့နည်းစေရန်၊ ဆိုးဝါးသည့်ဖျားနာမှု ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောသူများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကုသမှု စနစ်ကို အလွန်အကျွံဖိအားပေးမှု မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ကူညီနိုင်ပါသည်။

ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ အိမ်တွင်နေရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပုံမှန်လည်ပတ်မှုများ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော နေ့စဉ်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများ အတွက် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကြောင့် အထွေထွေ မရေရာမှုများအပြင် ဤပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပူပန်မှု၊ နှင့် ကြောက်ရွံ့မှု၊ စသည့်ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤခံစားမှုများသည် သာမန်ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲ ကြုံရသည့်အချိန် ကျော်လွန်ပြီးနောက် လူအများအနေနှင့် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

COVID-19 တားဆီးရန်အတွက် လက်ရှိအချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။ ရောဂါမဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး တားဆီးကာကွယ်နည်းမှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့် မထိတွေ့မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ CDC ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည့် နောက်ထပ်အဆင့်များကို လေ့လာထားပါ [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)။ ဤအရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် အခြားသူများကို ပံ့ပိုးကူညီရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ဤအကြံပြုချက်စာရွက်ကို အသုံးပြုပါ။

### **အိမ်တွင်နေပါ ဆိုရာတွင် ဘာကိုဆိုလိုပါသနည်း။**

- အိမ်တွင်နေပါဆိုရာတွင် အိမ်တွင်နေပြီး မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများဝယ်ယူရန်၊ ကျန်းမာရေးကုသမှုခံယူရန်၊ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ထွက်သွားရန်၊ စသည့်အခြေအနေများ အတွက်သာ အပြင်ထွက်ရန် ဆိုလိုပါသည်။
  - အပြင်ထွက်ရန် လိုအပ်ပါက ချည်သားမျက်နှာဖုံး တပ်ဆင်ပြီး သင်နှင့်အခြားသူများအကြား အကွာအဝေး 6 ပေခြားနေခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။
  - အသက် 2 နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၊ အသက်ရှူရခက်သောသူများ၊ သို့မဟုတ် အကူအညီမလိုအပ်ဘဲ မျက်နှာဖုံးမချွတ်တတ်သောသူများ၊ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံးများ မတပ်ပေးသင့်ပါ။ ချည်သားမျက်နှာဖုံးများနှင့် ပတ်သက်သော အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

### ယခုအချိန်တွင် ဤကဲ့သို့ခံစားမှု အမျိုးအစားများ ရှိနေခြင်းသည် သင့်အတွက် သာမန်ဖြစ်ပါသည်။

- မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ ကုန်သွားမည်ကို ပူပန်ခြင်း။
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ အထူးသဖြင့် မိသားစုဝင်နှင့် ခွဲနေရမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း။
- အိမ်တွင်မည်မျှကြာကြာနေရန် လိုအပ်သည်ကို သေချာရေရာမှုမရှိခြင်း။
- သင်နှင့် အခြားသူများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် စိုးရိမ်ခြင်း။
- နာမကျန်းဖြစ်မည်ကို ပူပန်ခြင်း။
- အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကလေးထိန်းကြောင်းခြင်း သို့မဟုတ် မှီခိုများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ စသည့်တာဝန်ဝတ္တရားများကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်သည့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မြင်သောစိတ်ခံစားမှု။
- ပြီးငွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် အထီးကျန်ခြင်း။
- အပြစ်တင်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပူပန်ခြင်း၊ စသည့် အတွေးများ။
- ဝင်ငွေဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း။
- ဖျားနာလာခဲ့လျှင် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါသည်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရခြင်းကို ပူပန်ခြင်း။

### ဖိစီးမှုဖြေရှင်းနည်းများ

- ဗီဒီယိုဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဖုန်းဆက်ခြင်း၊ တက်စပို့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာမှတစ်ဆင့် သင့်မိသားစုများနှင့် **အဆက်အသွယ် ထိန်းသိမ်းထားပါ။**
- အများယုံကြည်လက်ခံသော သတင်းဌာနများမှ မှန်ကန်သည့် သတင်း အချက်အလက်များကို နားထောင်ကြည့်ရှုပါ။ ကြောက်ရွံ့မှု သို့မဟုတ် ကောလဟာလများကို အားပေးသော ဆိုရှယ်မီဒီယာပိုင်ရှင်များနှင့် သတင်းမီဒီယာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင်နှင့် သင့်မိသားစုဝင်များ၏ **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။** ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသည့်အစားအစာများ စားသုံးပြီး ရေများများသောက်ပါ။
- သင်ဖျားနာနေသည့် လက္ခဏာများရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် COVID-19 ရှိကြောင်း စစ်ဆေးမှုရလဒ်ထွက်ပေါ် ခြင်းများ မရှိပါက **အပြင်ထွက်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရန်နှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသည်။** **အများပြည်သူကြားရှိနေချိန်တွင် ချည်သားမျက်နှာဖုံး တပ်ဆင်ပြီး သင်နှင့်အခြားသူများအကြား အကွာအဝေး 6 ပေခြားခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။**
- **အကောင်းဆုံးဖြစ်လာမည်ဟု အတွေးထဲတွင် အကောင်းမြင်၍ ခံယူထားပါ။** တကိုယ်ရေ အားသာချက်များကို စာရင်းချရေးပြီး သင်နှင့်အခြားသူ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး၏ စိတ်ခံစားမှု အားကောင်းနေရန် သင့်အားသာချက်များကို အသုံးပြုပါ။
- **သင်သည် ဘာသာတရားကိုးရှိုင်းသူ သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုရှိသူဖြစ်ပါက** သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အင်အားများ ဖြစ်စေမည့် လုပ်ထုံးများကို **အိမ်တွင်လေ့ကျင့်ပါ။**
- **အခမဲ့ဖြစ်သည့် American Red Cross ၏ အွန်လိုင်းသင်တန်းတက်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ ကာလအတွင်း ခံနိုင်ရည်ရှိမှု မည်သို့တည်ဆောက်ရန် နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနှင့်အခြားသူများကို မည်သို့ပံ့ပိုးကူညီရန် အတွက် လေ့လာပါ။** [Psychological First Aid: Supporting Yourself and Others During COVID-19](#)

### အခြားသူများကို ကူညီပါ

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် နာတာရှည် ရောဂါအခြေအနေ ရှိသူများကို ဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီပေးရန် ကမ်းလှမ်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ စားသောက်ကုန်များ၊ ဆေးဝါးများ၊ နှင့် အခြားသော မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းများကို သွားယူပေးရန် ကမ်းလှမ်းပါ။ သူတို့ကို ဖုန်းဖြင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်ပါ။ ပစ္စည်းများသွားပို့သောအခါ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး 6 ပေကွာ ခြားနေပြီး ချည်သားမျက်နှာဖုံး တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးထားခြင်းကို ကျင့်သုံးပါ။ ပစ္စည်းများကို တံခါးဝတွင်ထားခဲ့ပြီး သူတို့၏အိမ်ထဲသို့ မဝင်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရပ်မျိုး ဖြစ်ပျက်နေကြောင်းနှင့် မည်မျှကြာရှည်နိုင်ကြောင်းကို ကလေးများအား ရှင်းပြပါ။ သူတို့နှင့် ပြောနေကျ ဘာသာစကားဖြင့် ပုံမှန်နှင့် တသမတ်တည်းဖြစ်အောင် ပြောဆိုပါ။ သူတို့အချိန် အလဟဿမဖြစ်အောင် ဖန်တီးမှုများနှင့် ပျော်ရွှင်ဖွယ် လှုပ်ရှားမှုများကို ကြံစည်ပါ။ အချိန်ဇယားကိုလိုက်နာပါ။ သင့်လျော်သည့် ကန့်သတ်ချက်များ ချမှတ်ပြီး တတ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။
- သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးမှုစနစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ လူကဲ့သို့ပင်၊ တိရစ္ဆာန်များလည်း ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပုံမှန်လည်ပတ်မှုများတွင် ပြောင်းလဲမှုများရှိပါက တုံ့ပြန်ကြသည့်အတွက် ၎င်းတို့၏အပြုအမူများလည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ကောင်းမွန်စေရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး လိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်ပါ။
- ပံ့ပိုးမှုစနစ်မရှိခြင်း သို့မဟုတ် အထီးကျန်ခြင်း ကြုံရနိုင်သည့်သူများကို အကြင်နာတရား ပြပါ။ ကမ်းလှမ်းရန်အတွက် ကန့်သတ်ချက်များ ရှိကောင်းရှိနိုင်မည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ အကြင်နာတရား အနည်းငယ်ဖော်ပြခြင်းကိုသာ လိုအပ်နေနိုင်သည်။

### နောက်ထပ် ပံ့ပိုးမှုအချက်အလက်များ

- **Center for Disease Control:** [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- **American Red Cross:** [redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
  - အခမဲ့အွန်လိုင်းသင်တန်း: [Psychological First Aid: Supporting Yourself and Others During COVID-19](#)
- **National Disaster Distress Helpline:** COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှု ကြုံရသူအတွက် အကူအညီရှိပါသည်။ ဂရုဏာစိတ်ရှိသော အကြံပြုဆွေးနွေးသူနှင့် တိုင်ပင်ရန် 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် 66746 ထံသို့ **TalkWithUs** စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ။ TTY 1-800-846-8517. **စပိန်ဘာသာစကား ပြောဆိုသူများ။** 1-800-985-5990 သို့ဖုန်းဆက်ပြီး "2" ကိုနှိပ်ပါ။ ပြည်နယ် 50 အတွင်း Hablanos စာလုံးကို 66746 သို့တက်စပို့ပါ။ Puerto Rico တွင်ရှိနေပါက 1-787-339-2663 ထံသို့ Hablanos စာလုံးဖြင့် တက်စပို့ပါ။

- **သင့်အနေနှင့်** ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူကို နာကျင်အောင်လုပ်ချင်သလို ခံစားရခြင်း၊ စသည့်စိတ်ခံစားမှုများ လွှမ်းမိုးနေပါက 911 သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆိုးစီရင်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေးဖုန်းလိုင်း National Suicide Prevention Lifeline ထံသို့ 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) တွင် ဖုန်းဆက်ပါ။
- **သင့်ဒေသခံ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာန**ကို [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank) တွင် ရှာဖွေပါ။ စားနပ်ရိက္ခာပံ့ပိုးမှုဌာနများတွင် ကွဲပြားသည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများရှိပါသည်။ သင့်စားနပ်ရိက္ခာဌာန၏ သတ်မှတ်ချက်များကို သိရှိထားရန်အတွက် ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။
- **လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပံ့ပိုးမှုကူညီမှုများနှင့် လွှဲပြောင်းမှုများ ရရှိရန် 211 သို့ဖုန်းဆက်ပါ။** သို့မဟုတ် 211 သတင်းအချက်အလက်နှင့် သင့်အနီးအနားရှိ လွှဲပြောင်းမှုဌာနများကို ရှာဖွေရန်အတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ [211 ဆက်သွယ်ရေးဌာန ရှာဖွေရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်](https://www.211.org/) တွင် ကြည့်ရှုပါ။ အခြားသော ဒေသဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကူညီမှုများ ရရှိရန်အတွက် [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) တွင် ဖတ်ရှုပါ။