



#DoingMyPart အတွက်

ပြင်ဆင်ထားသောစာများ (မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်း)

စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု စတင်မည့်အချိန်။ ဆုံးဖြတ်ရန်ရှိသည်

#DoingMyPart စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုသည် ပြင်ပမှထုတ်လုပ်ပြီး ဟက်ရှုတက်ဂ် #DoingMyPart ပါဝင်သည့် Twitter၊ Instagram နှင့် Facebook တင်ပြချက် ပို့စ်များမှတစ်ဆင့် ဒေသခံကြက်ခြေနီအသင်း Red Cross ၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ လူဒါန်းသူများနှင့် ထောက်ခံအားပေးသူများ၏ အသံနှင့်လှုပ်ရှားမှုရုပ်ပုံများကို တိုးချဲ့ရန်ကြိုးစားနေပါသည်။ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၏ ရည်မှန်းချက်များသည်

- ကြက်ခြေနီအသင်း Red Cross ၏ COVID-19 ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ (ဆိုလိုရင်းမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်း၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းကို ဂရုစိုက်ခြင်း၊ စသည့်) အကြောင်းများကို ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြန့်ဝေပံ့ပိုးရန် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ထောက်ခံအားပေးမှုသည် အင်ဒီယားနားဒေသရှိ American Red Cross အမေရိကန်ကြက်ခြေနီအသင်း အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိပါသည်။ သတင်းအချက်အလက် တင်ပြရန် သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုအတွက် ပြင်ဆင်ပေးထားသော သတင်းအချက်အလက် နမူနာများကို အသုံးပြု၍ သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာ၌ တင်ပြရန် တောင်းဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟက်ရှုတက်ဂ်ကို အသုံးပြုရန်သာ တောင်းဆိုပါသည်။ #DoingMyPart.

အောက်ပါ တစ်ဦးချင်း သတင်းအချက်အလက် နမူနာများကို ဖတ်ရှုပါ။

- ကျွန်ုပ်၏ သက်ကြီးရွယ်အို အိမ်နီးနားချင်းမှာ စားသောက်ကုန်များ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ လိုအပ်နေလား—စကားပြောချင်လား သိရှိရန်အတွက် ဖုန်းဆက်ခြင်းဖြင့် #DoingMyPart ကျွန်ုပ်၏အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။
- သွေးလှူရန်အတွက် သင်အပြင်ထွက်နိုင်ပါသည်။ redcrossblood.org မှာ အခုဘဲ ရက်ချိန်းစီစဉ်ထားပြီ။ #DoingMyPart

ပါဝင်ရန်အတွက် ညွှန်ကြားချက်များ။

1. ဆိုရှယ်မီဒီယာများကို လိုက်လံဖတ်ရှုပါ။
 - a. **Twitter:** [@INRedCross](#)
 - b. **Instagram:** [@indianaredcross](#)
 - c. **Facebook:** [American Red Cross of Indiana](#)
2. ရုပ်ပုံ သို့မဟုတ် စာသားဖြင့် သရုပ်ဖော်သောရုပ်ပုံ တစ်ခုကို ရွေးပါ။ ပြင်ဆင်ထားသော ရုပ်ပုံများ/စာတမ်းဖြင့် သရုပ်ဖော်သော ရုပ်ပုံများထဲမှ တစ်ခုကိုအသုံးပြုပါ။ နမူနာစာတမ်းများ နောက်ဆက်တွဲ စာမျက်နှာတွင် ရှိပါသည်။



3. redcross.org/doingmypart တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အကြံပြုထားသည့် ဆိုရှယ်မီဒီယာ အချက်အလက် အကြောင်းအရာ

"သင့်အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်နေ" ပုံ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး တင်ပြချက်ပို့စ်များကို ဖန်တီးပါ။ အောက်ပါပို့စ်များသည် အကြံပြုချက်များသာ ဖြစ်ပါသည် - သင့်ဆန္ဒအလျောက် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

#DoingMyPart ကို ဆိုရှယ်မီဒီယာပို့စ်များ အားလုံးတွင် သေချာစွာ ထည့်သွင်းပေးပါ။
ဖြည့်စွက်နိုင်သော ဟက်ရှိုက်ကိရိယာ။ **#INThisTogether**

စေတနာ့ဝန်ထမ်း။

Twitter/Instagram:

1. ကြက်ခြေနီအသင်း #RedCross အနေနှင့် #blood သွေးလူဒါန်းသူများကို လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ရက်ချိန်းများ ချက်ချင်းမရနိုင်လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ #INThisTogether ကျွန်ုပ်တို့အတူရှိနေသည်။ RedCrossBlood.org #DoingMyPart တွင် လာမည့်အပတ်နှင့် လာမည့်လ များအတွင် စာရင်းပေးထားပါ။
2. ကျန်းမာရေးပြီး "ခွဲနေရန်မလိုသော" အခွင့်အလမ်း ရှာဖွေနေပါသလား။ #RedCross ကြက်ခြေနီအသင်း၏ သွေးလူဒါန်းမှု ကိုယ်စားလှယ်များသည် #blood သွေး အလှူခံပွဲများအတွက် အဓိကလိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကျန်းမာပြီး နေထိုင်ကောင်းနေပါက redcross.org/volunteer တွင် #volunteering စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ရန် စဉ်းစားပေးပါ။



#DoingMyPart

- 3. နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိနေသော်လည်း အဓိကလိုအပ်သည့် ကိစ္စတစ်ခု အမြဲကျန်ရှိနေပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ။ #RedCross #volunteers ကြက်ခြေနီအသင်း၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကျန်းမာနေပါက redcross.org/volunteer တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ရန် စဉ်းစားပေးပါ။ #DoingMyPart
- 4. စေတနာ့ဝန်ထမ်း #volunteer လုပ်ချင်ပါသလား။ #RedCross #volunteers ကြက်ခြေနီအသင်း၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် အဓိကလိုအပ်သောသူများ ဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ပါသည်။ အိမ်အပြင်ထွက်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ရှာဖွေနေပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ #volunteer စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေရန်စဉ်းစားပေးပါ။ redcross.org/volunteer #DoingMyPart

Facebook:

- 1. ကြက်ခြေနီအသင်း #RedCross အနေနှင့် #blood သွေးလူ့ဒါန်းသူများကို လိုအပ်နေပါသေးသည်။ #blood သွေး အလှူခံပွဲ အသစ်များ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်လာသည့်အတွက် ရက်ချိန်းများ ချက်ချင်း မရနိုင်လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ #INThisTogether ကျွန်ုပ်တို့အတူရှိနေသည်။ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း #community ကို ကူညီရန် လာမည့်အပတ်နှင့် လာမည့်လ များတွင် စာရင်းပေးထားပါ။ RedCrossBlood.org #DoingMyPart
- 2. နေ့စဉ်ပုံမှန် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိနေသော်လည်း အဓိကလိုအပ်သည့် ကိစ္စတစ်ခု အမြဲကျန်ရှိနေပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ။ #RedCross #volunteers ကြက်ခြေနီအသင်း၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် နေ့စဉ်လိုအပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း #community ကို ကူညီရန်အတွက် ကျန်းမာရေးပြီး နေထိုင်ကောင်းနေပါက "ခွဲနေရန်မလိုသော" အခွင့်အလမ်း ရှာဖွေနေပါက redcross.org/volunteer စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် စဉ်းစားပေးပါ။ #DoingMyPart
- 3. #volunteer စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများ ရှာဖွေနေသလား။ သို့မဟုတ် ရှာဖွေနေသည့်သူ တစ်ဦးဦးကို သိပါသလား။ #RedCross #volunteers ကြက်ခြေနီအသင်း၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်မှုအတွက် အဓိကလိုအပ်သောသူများ ဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ပါသည်။ ကသိကအောင်ဖြစ်ပြီး အိမ်အပြင်ထွက်ချင်နေပါက ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိနေသည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းများကို ရှာဖွေရန်စဉ်းစားပေးပါ။ redcross.org/volunteer #DoingMyPart

သင့်အိမ်နီးနားချင်းများကို သတင်းမေးပါ။

Twitter/Instagram:

- 1. သင့်အနီးအနားရှိသူများအပေါ်အကြင်နာစိတ် ထားပါ။ သင့်အိမ်နီးနားချင်းများ ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ခြင်း၊ တက်စ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ခြင်း မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘေးကင်းလုံခြုံသောနည်းဖြင့် သတင်းမေးပါ။ ဤသို့ခက်ခဲသည့် အချိန်ကာလအတွင်း ခိုင်မာသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ပံ့ပိုးမှုတစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။ #DoingMyPart



2. သင်တစ်ဦးတည်း ကြုံတွေ့နေရခြင်း မဟုတ်ပါ။ #INThisTogether ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အတူတကွရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အိမ်နီးနားချင်းများကို သတင်းမေးပြီး သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း #community တွင် အလားတူလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ ဖုန်းခေါ်ခြင်း၊ တက်စ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ခြင်း မှတစ်ဆင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသောနည်းဖြင့် သူတို့ကိုဆက်သွယ်ပါ။ redcross.org/doingmypart တွင်ကြည့်ရှုပါ။ #DoingMyPart
3. #INThisTogether ကျွန်ုပ်တို့အတူရှိနေသည်။ သင့်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့မှာ မိမိ၏မိသားစုနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နှင့် ကျန်းမာနေအောင် ထားနိုင်သည့်စွမ်းအား ရှိပါသည်။ မကြုံဖူးသောအချိန်များတွင် သူတို့အတွက် ယနေ့ သင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အရာကို စဉ်းစားပေးပါ။ redcross.org/doingmypart #DoingMyPart တွင်ကြည့်ရှုပါ။
4. ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ အားလပ်သည့်အချိန်များ ရှိကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်အိမ်နီးနားချင်းကို သတင်းမေးကြည့်ပါလား။ ကျွန်ုပ်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း #community တွင် ဖုန်းခေါ်ခြင်း၊ တက်စ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ခြင်းဖြင့် #DoingMyPart ကျွန်ုပ်၏အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ သင့်အနေနှင့် ဆောင်ရွက်ပါသလား။ redcross.org/doingmypart တွင်ကြည့်ရှုပါ။

Facebook:

1. သင့်အနီးအနားရှိသူများအပေါ်အကြင်နာစိတ် ထားပါ။ သင့်အိမ်နီးနားချင်းများ ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ခြင်း၊ တက်စ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ခြင်း မှတစ်ဆင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ သတင်းမေးခြင်းဖြင့် ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသပါ။ ဤသို့ခက်ခဲသည့် အချိန်ကာလအတွင်း ခိုင်မာသော #community လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ပံ့ပိုးမှုတစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။ #INThisTogether ကျွန်ုပ်တို့အတူရှိနေသည်။ redcross.org/doingmypart #DoingMyPart တွင်ကြည့်ရှုပါ။
2. #INThisTogether ကျွန်ုပ်တို့အတူရှိနေသည်။ သင့်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့မှာ မိမိ၏မိသားစုနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများကို ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နှင့် ကျန်းမာနေအောင် ထားနိုင်သည့်စွမ်းအား ရှိပါသည်။ မကြုံဖူးသောအချိန်များတွင် သူတို့အတွက် ယနေ့ သင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့် အရာကို စဉ်းစားပေးပါ။ သတင်းမေးရန် ဖုန်းဆက်ခြင်းဖြစ်စေ၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ တစ်ခုခု မျှဝေခြင်းဖြစ်စေ၊ ကြင်နာစိတ် ရှိသည့်အပြုအမူ ရိုးရိုးတစ်ခုသည် လူတစ်ဦး၏ တစ်ရက်တာအတွက် ပြောင်းလဲမှုဖြစ်နိုင်သည်။ redcross.org/doingmypart #DoingMyPart တွင်ကြည့်ရှုပါ။
3. ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ အားလပ်သည့်အချိန်များ ရှိကြပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်အိမ်နီးနားချင်းကို သတင်းမေးကြည့်ပါလား။ ကျွန်ုပ်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း #community တွင် ဖုန်းခေါ်ခြင်း၊ တက်စ သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ပို့ခြင်းဖြင့် #DoingMyPart ကျွန်ုပ်၏အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ အကြင်နာတရားဖြင့် လွယ်ကူသည့်လုပ်ရပ်တစ်ခုသည် အများကြီးအကျိုးရှိပါသည်။ သင့်အပိုင်းကို ဆောင်ရွက်နေပါသလား။ redcross.org/doingmypart #DoingMyPart တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက်။

Twitter/Instagram:



1. နေမကောင်း ဖြစ်နေလား။ သင်ဖျားနာနေသည်ဟု ထင်ရပါက အိမ်တွင်ရှိနေခြင်းဖြင့် #FlattentheCurve ရောဂါပြန့်ပွားမှုနှုန်းကို လျော့ပါ။ ဤကဲ့သို့ မကြုံဖူးသော အချိန်များတွင် ရောဂါမကူးစက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သီးသန့်ခွဲနေခြင်းဖြင့် သင့်အနီးအနားရှိသူများကို ဂရုစိုက်ပါ။ #DoingMyPart
2. သင့်လက်များကို မှန်ကန်စွာ ဆေးကြောပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုင်းဝိုင်းများအကြား လက်ဆေးခြင်းကဲ့သို့ လွယ်ကူသည့်လုပ်ရပ်ဖြင့် #StoptheSpread ရောဂါပိုး ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်ပစ်ပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ပါ။ ကြည့်ရှုရန်။ #DoingMyPart
3. လူစုလူဝေး ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကဲ့သို့ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းများသည် အရေးကြီးပါသည်။ အဓိကလိုအပ်ချက်အရ အပြင်ထွက်သောအခါတွင် သင့်အနီးအနားရှိသူများနှင့် ခြောက်ပေအကွာအဝေး ခြားနေခြင်းဖြင့် #StoptheSpread ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ရပ်ပစ်ရန်ကူညီပါ။ #DoingMyPart

Facebook:

1. နေမကောင်း ဖြစ်နေလား။ သင်ဖျားနာနေသည်ဟု ထင်ရပါက အိမ်တွင်ရှိနေခြင်းဖြင့် #FlattentheCurve ရောဂါပြန့်ပွားမှုနှုန်းကို လျော့ပါ။ ဤကဲ့သို့ မကြုံဖူးသော အချိန်များတွင် ရောဂါမကူးစက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သီးသန့်ခွဲနေခြင်းနှင့် နေကောင်းလာရန်အတွက် အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်အနီးအနားရှိသူများကို ဂရုစိုက်ပါ။ သင်ဖျားနာနေပါက သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း အတွက် လုပ်ပေးနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ #DoingMyPart
2. လူစုလူဝေး ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကဲ့သို့ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် နည်းလမ်းများသည် အရေးကြီးပါသည်။ အဓိကလိုအပ်ချက်အရ အပြင်ထွက်သောအခါတွင် သင့်အနီးအနားရှိသူများနှင့် ခြောက်ပေအကွာအဝေး ခြားနေခြင်းဖြင့် #StoptheSpread ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို ရပ်ပစ်ရန်ကူညီပါ။ အလားတူပင် အပြင်ထွက်သောအခါ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေခံဘေးကင်းမှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို အသုံးပြုပါ။ ချောင်းဆိုးလျှင် သင့်အကျိုးလက်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။ #DoingMyPart

မှတ်ချက်။ Twitter နှင့် Instagram တွင် သင့်တင်ပြချက် ပုံစံ များတူညီနိုင်သည်။ သို့သော် အစီအစဉ်တစ်ခုစီ အတွက် ဆိုရှယ်မီဒီယာ၏ နည်းလမ်းအမှန်ကို အသုံးပြုရန် သတိပြုပါ။