

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) ကာလအတွင်း ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်အဖြစ်

အောက်မှာပါတဲ့အကြံပေးချက်တွေဟာ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်အဖြစ် တိကျမှန်ကန်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ပြန်ဖြန့်ဝေရင်း ရပ်ရွာကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်ဖို့ အထောက်အကူတွေဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ လူအများကအားကိုးရမဲ့ ရပ်ရွာမဏ္ဍိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရပ်ရွာစံပြအဖြစ် ဒီလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို ကျင်းသုံးပြပါ။

- ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေကို သတိထားပါ။ အဖျား (ကိုယ်အပူချိန်) တက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း။
- ဒီလက္ခဏာတွေပေါ်လာရင် ၁၄ရက် ဘယ်သူနဲ့မှမတွေ့ဘဲ တစ်ဦးတည်း နေပါ။
- စိုးရိမ်ရင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ယောက်ကို ဆက်သွယ်လို့ရရင် ဆက်သွယ်ပါ။
- လက်ကို (ပုံမှာပြထားသလို) သေသေချာချာဆပ်ပြာနဲ့ရေနဲ့ စက္ကန့် ၄၀-၆၀ကြာတိုက်ဆေးပါ။
- ချောင်းဆိုး၊ နှာချေရင် ကိုယ့်တံတောင်ဆစ်ကွေးကြားထဲကို ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ။
- မျက်နှာကို မကိုက်ပါနဲ့။
- ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားမဟုတ်တဲ့လူတွေနဲ့ ဂြိုဟ်တု (ဖေပေ) ခွာပြီးဆက်ဆံပါ။ လူစုဝေးရာနေရာတွေကို ရှောင်ပါ။ သတင်းဖြန့်ဝေရင် ဂြိုဟ်တု (ဖေပေ) အကွာကနေ ဝေပါ။
- လူစုဝေးမလုပ်ပါနဲ့။ တတ်နိုင်သလောက် ဖုန်း (WhatsApp, SMS, လူမှုရေးကွန်ရက်) သုံးပါ။
- သတင်းဖြန့်ဝေစဉ် ရပ်ရွာကလူတွေကို မထိပါနဲ့။
- ဖြစ်နိုင်ရင် မကြာခဏထိတွေ့ကိုင်တွယ်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ ပြင်ပကို သန့်အောင်ဆေးပါ။
- အပြင်သွားမယ်ဆို နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကို ပုဝါ (သို့) အဝတ်နဲ့ဖုန်းအုပ်ပြီးသွားပါ။ လူတွေကိုလည်း ဂြိုဟ်တု (ဖေပေ) အကွာကနေပဲ ဆက်ဆံပါ။

ဒါတွေကတော့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) ကာလအတွင်း ရက်ရွာမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်တာတွေပါ။

ဒီအချိန်မှာ ရပ်ရွာကလူတွေကို ဒါတွေမှာထားသင့်ပါတယ်။

- အိမ်ထောင်စုအတွင်းမှာသာနေပါ။ အိမ်ထောင်စုဆိုတာ ကိုယ့်အတူတူနေနဲ့ လူတွေကိုဆိုလိုပါတယ်။
- ကိုယ့်အိမ်သူအိမ်သားတွေက အိမ်မှာအတူတူမနေတဲ့ ပြင်ပကလူတွေနဲ့ (မိတ်ဆွေဖြစ်ရင်တောင်) ထိတွေ့ခြင်းမရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။
- အိမ်မှာတူတူမနေတဲ့လူတွေနဲ့ ဂြိုဟ်တု (ဖေပေ) ခွာပြီးဆက်ဆံပါ။
- အရေးကြီးလို့ အပြင်မှာလုပ်စရာရှိရင် အိမ်ကလူကြီးတစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကို တာဝန်ပေးလိုက်ပါ။
- ဒီလူဟာ ပါးစပ်နဲ့နှာခေါင်းကို ပုဝါ၊ အဝတ်နဲ့အမြဲကာထားပြီး လူတွေနဲ့ အမြဲ ဂြိုဟ်တု (ဖေပေ) ခွာထား၊ လက်မကြောခဏဆေးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- တတ်နိုင်ရင် လူတွေအိမ်မှာပဲနေသင့်တယ်။

ဒီကျင့်ထုံးတွေကိုလိုက်နာရင် ကိုယ့်အိမ်သာမက၊ ကိုယ့်ရပ်ရွာထဲက ကိုယ့်ထက်ပိုအားနည်းချူချာသူတွေဆီ ကူးဆက်ရောဂါမရောက်အောင်ကာကွယ်ရာရောက်ပါတယ်။

- အားနည်းချူချာသူတွေကို ကာကွယ်ပါ။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် အလွန် အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။
- အသက်ကြီးတဲ့သူ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိသူ၊ မကျန်းမမာဖြစ်နေသူတွေကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။
- ဒါကြောင့် အစားအသောက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများ အတူတူမသုံးပါနဲ့။
- ဒီလိုလူတွေနဲ့ အမြဲ ဂြိုဟ်တု (ဖေပေ) ခွာပြီးနေပါ။
- **ခေါင်းဆောင်လုပ်နိုင်သူတွေကိုရှာပါ။** အိမ်ထောင်စုတိုင်းမှာ ခေါင်းဆောင်က အိမ်သားတွေ ဒီစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာဖို့ တာဝန်ယူပါစေ။
- ဒီ “ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (ကိုဗစ်-၁၉) သိကောင်းစရာအချက်အလက်” စာစောင် ကို သူတို့ကိုပေးထားပါ။ မကြာမကြာအိမ်ထောင်စုခေါင်းဆောင်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ။
- စိတ်ဓါတ်မကျပါနဲ့။ တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပါ။ စိတ်ကြိုခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- သင့်ရပ်ရွာ အန္တရာယ်ကင်းအောင် အကူအညီပေးတဲ့အတွက် သင့်ကို iACT က ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သင်ဟာ အရေးပါတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦးပါ။ ကျန်းမာအောင်နေပါ မိတ်ဆွေ။

