

# COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံ

လက်ရှိ COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း “သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း ပြုလုပ်ချက်များ” သည် အမျိုးသမီးများကို အကြမ်းဖက်ခံရမှု ဘေးသင့်နိုင်ချေသို့ ပိုမိုတွန်းပို့နိုင်ပါသည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံသည် သင့် ရွေးပြောင်းသွားလာခြင်း အခြေအနေနှင့် မသက်ဆိုင်စေရဘဲ သင့် အိမ်၊ သင့် အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် သင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မည်ကဲ့သို့ ဘေးကင်းလုံခြုံစေမည် ဆိုသည်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရန် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် နိုင်ငံထက်စီးနင်းပြုကျင့်ခံနေရလျှင်၊ အကြမ်းဖက်ခံရမှု သို့မဟုတ် ထိပါးနှောက်ယှက်မှုကို ကြောက်ရွံ့နေလျှင်၊ အန္တရာယ်များအား ကြိုတင်မှန်းဆထားနိုင်ရန်နှင့် ပြင်ဆင်ထားနိုင်ရန် သင့်ကို ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံက အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

**ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံရှိထားခြင်းကြောင့် ရဲဌာန သို့မဟုတ် အခြား အာဏာပိုင်များထံသို့ အကူအညီရရေး အတွက် အရေးပေါ် ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် မလိုအပ်တော့ဟု မဆိုလိုပေ။ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံသည် သင်လိုအပ်လာမည့် အရာများကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။ အရေးပေါ် အကူအညီ လိုအပ်လာတိုင်း ရဲဌာနကို ဖုန်းခေါ်ပါ။**

သင် အန္တရာယ် ကျရောက်ခဲ့ပါက၊ သင် ရွေးချယ်နိုင်မည့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လမ်းကြောင်းနည်းလမ်းများကို ကျကျနန စဉ်းစားထားပြီး သင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။ COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ မဖြစ်ပွားခင်က သင့်ထံတွင် အလုပ်ဖြစ်သည့် နည်းဗျူဟာများ ရှိခဲ့ဖူးပါလျှင်၊ ယင်းတို့သည် သင့်အား ဆက်လက်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံစေနိုင်သေးသည် သို့မဟုတ် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိစေနိုင်တော့ ဆိုသည်ကို စစ်ဆေးပါ။

### မည်သည်ကို ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

- >> ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်၊ အသိုင်းအဝိုင်းခေါင်းဆောင်၊ အိမ်နားနီးချင်း၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်များကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လက်ရှိ COVID-19 အခြေအနေအတွင်း သင့်ကို အထောက်အကူပေးနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ **အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန် ပုဂ္ဂိုလ်များစာရင်းကို** စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- >> **အကူအညီတောင်းခံနိုင်သော တယ်လီဖုန်းလိုင်းများနှင့် ဂေဟာများ**သည် လက်ရှိ COVID-19 အခြေအနေအတွင်း ဖွင့်လှစ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- >> **သင့်နိုင်ငံတွင် ခရီးသွားလာမှုကို ကန့်သတ်ထားသော်လည်း ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာသို့ သင် မည်ကဲ့သို့ သွားရောက်နိုင်မည်** ဆိုသည်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သင် မသိပါက၊ သင့် အနီးအနားရှိ အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများကို မေးမြန်းထားပါ။
- >> **အရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်များကို အလွတ်မှတ်မိအောင် မှတ်သားထားပါ။** ထိုမှသာ အကူအညီကို သင် ချက်ချင်း ရှာဖွေနိုင်မည်။
- >> သင့်ထံတွင် ကလေးသူငယ်ရှိပါက လွတ်မြောက်ရာ အရေးပေါ် အစီအမံအကြောင်းကို ယင်းတို့အား ကြိုတင်ပြီး ပြောပြထားပါ။

### အရေးတကြီး ထွက်ခွါခဲ့ရလျှင် မည်သည်တို့ကို သင် လိုအပ်မည်နည်း။

- >> အရေးတကြီး အခြေအနေကြောင့် သင် ထွက်ခွါရန် လိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် ထွက်ခွါရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါက၊ သင်လိုအပ်မည့် ငွေ၊ အရင်းအမြစ်၊ စာရွက်စာတမ်းနှင့် ပစ္စည်းပစ္စယများကို စဉ်းစားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- >> **ငွေစုထားပါ။** ပြီးနောက် ထိုငွေကို တစ်နေရာရာတွင် ဝှက်ထားပါ။ ထိုနေရာသည် သင် အလောတကြီး ထွက်ခွါသွားရလျှင် အလွယ်တကူနှင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ယူနိုင်သော နေရာဖြစ်ရမည်။ ငွေသားဖြစ်စေ၊ အကြွေးဝယ်ခွင့်ကတ်ဖြစ်စေ၊ ငွေထုတ်ငွေချေနိုင်သော ဘဏ်ကတ်ဖြစ်စေ၊ သင့်ဖုန်းကို ငွေဖြည့်ပေးနိုင်သော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်စေ စသည့် နေရာများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ ခရီးစရိတ် သို့မဟုတ် အခြားအရေးပေါ် လိုအပ်သည်တို့အတွက် ငွေပေးချေနိုင်မည်။
- >> **သင်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ သက်သေခံကတ်ပြားများနှင့် နိုင်ငံကူးလက်မှတ်များ**ကို ကိုယ်နှင့်မကွာ သိမ်းဝှက်ပြီး ဆောင်ထားပါ။
- >> သင် လိုအပ်မည့် ပစ္စည်းများကို (အစားအစာ၊ အဝတ်အထည်၊ အစရှိသဖြင့်) သိုလှောင်ထားပါ။ သို့မှသာ သင် အလွယ်တကူ ယူသွားနိုင်မည်။
- >> **အရေးပေါ် ခရီးဆောင်အိတ်**ကို ထုတ်ပိုးပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော အိမ်နီးနားချင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း၏ နေအိမ်တွင် ဘေးကင်းရာကင်းကြောင်း သိမ်းဝှက်ထားပါ။
- >> သင် ထွက်ခွားမည်ဟု စဉ်းစားထားပါက၊ သင့် ဖုန်းနှင့် တည်နေရာကို ရှာဖွေပြုနိုင်သည့် ကိရိယာအားလုံးရှိ အပလီကေးရှင်းများတွင် **“တည်နေရာ”** ကို ပိတ်ထားပါ။ အင်တာနက်ပေါ်တွင် အလွဲသုံးစားပြုလုပ်သူများက နောက်ယောင်ခံခြင်းကို သတိထားပါ။

## သင့် အရေးပေါ်ခရီးဆောင်အိတ်ထဲတွင်ထည့်ပြီး ထုတ်ပိုးထားရမည့် ပစ္စည်းများ

- >> သက်သေခံကတ်ပြား၊ မိတ္တူများပါ ပါဝင်ရမည်။
- >> နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ်၊ နေထိုင်ခွင့်လက်မှတ်
- >> အာမခံစာရွက်စာတမ်းနှင့် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းများ
- >> အိမ်သော့၊ ကားသော့နှင့် အလုပ်သော့ အပိုတစ်စုံ
- >> ငွေသား၊ အကြွေးဝယ်ခွင့်ကတ် သို့မဟုတ် ငွေထုတ်ငွေချေနိုင်သောကတ်
- >> အဝတ်အစားနှင့် အတွင်းခံ အပို
- >> သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်း၊ အမျိုးသမီး လစဉ်သုံး ပစ္စည်း သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံး ကလေးအနီးစ
- >> ဖုန်းအားသွင်းကြိုးနှင့် အရေးအပေါ်အခြေအနေတွင် အသုံးပြုရန် ဖြစ်နိုင်ပါက ကြိုတင်ငွေဖြည့်ထားပြီးသော လက်ကိုင်ဖုန်းတစ်လုံး
- >> သင့် သို့မဟုတ် သင့်ကလေး ပုံမှန်သောက်နေကျ ဆေးဝါးများ
- >> ဆက်သွယ်ရန် အရေးကြီး ဖုန်းနံပါတ်များ

## ခရီးသွားလာမှု ကန့်သတ်ထားစဉ်အတွင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရာများ

- >> COVID-19 ကာလအတွင်း နေအိမ်တွင်နေထိုင်ကြရန် အမိန့်ထုတ်ထားသဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည် အကန့်အသတ်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လမ်းကြောင်းဖွင့်မည့်အပေါ် မျက်ချေအပြတ်မခံပါနှင့်။
- >> အရေးပေါ် အကျပ်အတည်းဖြစ်နေပါက အကူအညီတောင်းခံနိုင်သော တယ်လီဖုန်းလိုင်း၊ အနီးဆုံး အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ရဲ ထံသို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

## ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် အခြား ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနည်းဗျူဟာများ

- >> ချက်ချင်း အကူအညီပေးရန် သင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများကို တုံ့တိုးမပြောဘဲ ဘေးကင်းသော စကားလုံးများနှင့် စောင်းပါးရိပ်ခြည် ပြောပါ။
- >> ကျူးလွန်သူက လေးစားရသော ယင်းနှင့် အလုပ်အတူတူလုပ်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပါ။ ယင်း၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ရပ်တန့်ခိုင်းရန် ဖြစ်သည်။ ယာယီအားဖြင့် ရပ်တန့်သွားသည့် တိုင် ခေတ္တအသက်ရှူချောင်နိုင်မည်။
- >> ဒေသခံ အာဏာပိုင်များ၊ ရဲ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ပါဝင်ခိုင်းပါ။
- >> ယုံကြည်ထိုက်သော ခေါင်းဆောင်များ သို့မဟုတ် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များကို ပါဝင်ခိုင်းပါ။

## အကယ်၍ သင်သည် အမျိုးသမီးရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်နေပါက သိရှိထားရမည့် အရာများ

- >> သင် အလုပ်လုပ်နေသော၊ သင် နေထိုင်နေသော နိုင်ငံသည် သင့် မိခင်နိုင်ငံ မဟုတ်သည့်တိုင် သင့်ထံတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံပိုင်ခွင့်နှင့် အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့် ရှိသည်။
- >> သင်လိုအပ်ပါက၊ အနီးဆုံး အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ၏ အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်များ၊ ရဲစခန်း၊ သံရုံး၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂ၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဌာန၊ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် အခြား ဝန်ဆောင်မှုများထံသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- >> အကူအညီတောင်းခံနိုင်သည့် တယ်လီဖုန်းလိုင်း၊ ရဲစခန်း၊ ဆေးရုံနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများထံတွင် သင် အကူအညီရယူသည့်အခါ ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုကို တောင်းဆိုပါ။
- >> ဘဝတူချင်း အထောက်အကူပြု ကွန်ရက်များ (အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ)နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။ ယင်းတို့သည် ဝန်ဆောင်မှုရနိုင်သည့် အချိတ်အဆက်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များအား သင့်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။
- >> သင့် သံရုံးနှင့် ကောင်စစ်ဝန် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ်များကို မှတ်သားသိမ်းဆည်းထားပါ။ သင် နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ရောက်ရှိနေချိန်တွင် ယင်းတို့က သင့်ကို အကူအညီပေးရန် ရှိနေကြပါသည်။

## အထောက်အကူ ရရှိနိုင်ရန် အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

နိုင်ငံ	ရဲဌာန	ထိခိုက်နစ်နာသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ
ကမ္ဘောဒီးယား	၁၂၈၈	၁၂၈၀ (အကူအညီတောင်းခံနိုင်သည့် တယ်လီဖုန်းလိုင်း)
အင်ဒိုနီးရှား	၁၁၂	၀၈၁၃၁၇၆၁၇၆၂၂ (P2TP2A)
လာအို ပီဒီအာ	၁၉၁	၁၃၆၂ (လာအို အမျိုးသမီး သမဂ္ဂ)
မလေးရှား	၉၉၉	၀၃ ၇၉၅၆ ၃၄၈၈ (အမျိုးသမီး အထောက်အကူပြုရေး အဖွဲ့အစည်း)
မြန်မာ	၁၉၉	၀၆၇ ၃ ၄၀၄ ၂၂၂ (ပြည်ထောင်စု အစိုးရ)
ဖိလစ်ပိုင်	၁၇၇	၀၉၁၉ ၇၇၇ ၇၃၇၇ (PNP အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ အကာအကွယ်ပေးရေး ဌာန)
စင်ကာပူ	၉၉၉	၆၃၄၁ ၅၅၃၅ (အိမ်)
ထိုင်း	၁၉၁	၁၃၀၀ (ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ One Stop ဌာန)
ဗီယက်နမ်	၁၁၃	၁၉၀၀ ၉၆ ၉၆ ၈၀ (ဗီယက်နမ် အမျိုးသမီး သမဂ္ဂ)

ဤအနှစ်ချုပ်ကို "Safe and Fair - အာဆီယံဒေသတွင်းရှိ အမျိုးသမီးရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးများနှင့် အခွင့်အလမ်းများရရှိစေခြင်း" စီမံကိန်းက ရေးသားပြုစုသည်။ ယင်းစီမံကိန်းသည် အမျိုးသမီးတို့နှင့် မိန်းကလေးတို့အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုပျောက်စေရန် ဥရောပသမဂ္ဂနှင့် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂတို့အကြား နှစ်ရှည်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည့် Spotlight Initiative စီမံချက်၏ လုပ်ငန်းအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အာဆီယံဒေသအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် အလုပ်သမားအဖြစ် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မျှတစေရန်ဟူသော ပဓာနရည်မှန်းချက်ဖြင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ILO နှင့် (UNODC ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်အောင်) UN Women တို့အကြား မိတ်ဖက်ပြုပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ Safe and Fair အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သိရှိလိုပါက <https://spotlightinitiative.org> တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။