

# COVID-19 ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားမှုကာလအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံ













ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံရှိထားခြင်းကြောင့် ရဲဌာန သို့မဟုတ် အခြား အာဏာပိုင်များထံသို့ အကူအညီရရေးအတွက် အရေးပေါ်ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် မလိုအပ်တော့ဟု မဆိုလိုပေ။ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအမံသည် သင်လိုအပ်လာမည့် အရာများကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးသည်။ အရေးပေါ် အကူအညီလိုအပ်လာတိုင်း ရဲဌာနကို ဖုန်းခေါ်ပါ။

## ခရီးသွားလာမှု ကန့်သတ်ထားစဉ်အတွင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရာများ

- >> သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လမ်းကြောင်းဖွင့်မည့် အပေါ် မျက်ချောအပြတ်မခံပါနှင့်။
- >> အရေးပေါ် အကျပ်အတည်းဖြစ်နေပါက အနီးဆုံး အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် **ရဲထံသို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။**

## သင့် အရေးပေါ်ခရီးဆောင်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ပြီး ထုတ်ပိုးထားရမည့် ပစ္စည်းများ

-  သက်သေခံကတ်ပြား
-  တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းများ
-  သော့အပိုများ
-  ငွေသားနှင့် ဘဏ်ကတ်များ
-  အဝတ်အစားအပို
-  သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်း
-  ကြိုတင်ငွေဖြည့်ထားပြီးသော လက်ကိုင်ဖုန်းတစ်လုံး
-  ဖုန်းအားသွင်းကြိုး
-  သောက်နေကျ ဆေးဝါးများ
-  ဆက်သွယ်ရန် အရေးကြီး ဖုန်းနံပါတ်များ

## အကယ်၍ သင်သည် အမျိုးသမီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတစ်ဦး ဖြစ်နေပါက သိရှိထားရမည့် အရာများ

- >> သင့် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်း အခြေအနေနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ သင့်ထံတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံပိုင်ခွင့်နှင့် အကာအကွယ်ရပိုင်ခွင့် **အမြဲတမ်း** ရှိသည်။
- >> အနီးဆုံး **အမျိုးသမီး သို့မဟုတ် အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ** သို့မဟုတ် အခြားဝန်ဆောင်မှုများထံသို့ သင်လိုအပ်လျှင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- >> အကူအညီရယူသည့်အခါ ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုကို တောင်းဆိုပါ။
- >> သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးနိုင်သည့် ဘဝတူချင်း အထောက်အကူပြုကွန်ရက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။
- >> သင်နိုင်ငံရပ်ခြားသို့ ရောက်ရှိနေပါက သင့်သံရုံးနှင့် ကောင်စစ်ဝန် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ်များသို့ ဆက်သွယ်ခေါ်ဆိုပါ။

## အထောက်အကူ ရရှိနိုင်ရန် အောက်ပါ ဖုန်းနံပါတ်များသို့ 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 အဖွဲ့ချုပ်)
ဖိလစ်ပိုင်	၁၇၇	၀၉၁၉ ၇၇၇ ၇၃၇၇ (PNP အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးသူငယ်များ အကာအကွယ်ပေးရေး ဌာန)
စင်ကာပူ	၉၉၉	၆၃၄၁ ၅၅၃၅ (အိမ်)
ထိုင်း	၁၉၁	၁၃၀၀ (ပုဏ္ဏားဆိုင်ရာ One Stop ဌာန)
ဗီယက်နမ်	၁၁၃	၁၉၀၀ ၉၆ ၉၆ ၈၀ (ဗီယက်နမ် အမျိုးသမီး သမဂ္ဂ)

