



ရွှေ့ပြောင်းမသွားလာမီ သင်သိရှိထားရမည့် အချက်အလက်များ

ပြည်ပသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာစွာ
ဘယ်လိုနေထိုင်ကြမလဲ





ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာစွာ ခရီးသွားလာလိုသူများကို အထောက်အကူပြုစေမည့် အချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

သန်းပေါင်းများစွာသော လူများသည် ပြည်ပတွင် အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းသည် ကောင်းကျိုးနှင့်စိန်ခေါ်မှု အခက်အခဲ နှစ်မျိုးလုံးကို ရွှေ့ပြောင်းသွားလာသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများ ကြုံတွေ့စေနိုင်ပါသည်။

အချို့လက်တွေ့လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အချက်အလက်များသည် အနည်းဆုံး စိန်ခေါ်မှုအခက်အခဲများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမီ

❖ သင်သွားရောက်ရန် ရည်ရွယ်ထားသော နေရာဒေသသို့ သွားရောက်ဖူးသူ၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖူးသူများနှင့် စကားပြောဆိုပါ။ သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် အကြံဉာဏ်များကို မေးမြန်းမျှဝေခြင်း၊ သင်ခရီးသွားလာရန် စီစဉ်နေသည်ကို သင်ယုံကြည်ရသူအား အသိပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါ။ သင်သွားရောက်မည့် ခရီးလမ်းကြောင်းနှင့် နေရာဒေသတို့ကိုလည်း ပြောပြထားပါ။ သင့်ထံမှ သတ်မှတ်ရက်တွင် သတင်းအချက်အလက်မရရှိတော့ပါက ၎င်းတို့အား သင့်နိုင်ငံရှိ ကြက်ခြေနီ (သို့မဟုတ်) လခြမ်းနီအမျိုးသားအသင်းများထံသို့ ဆက်သွယ် အသိပေးခိုင်းပါ။

❖ အကယ်၍ သင်၏လက်ကိုင်ဖုန်းပျောက်ဆုံးသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဖုန်းလက်လှမ်းမီမှုမရှိလျှင် အခြားနည်းလမ်းဖြင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်နိုင်ရေးအတွက် သင်ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဖုန်းနံပါတ် (သို့မဟုတ်) အီးမေးလ်လိပ်စာတို့ကို မှတ်သားထားပါ။

❖ သင်လိုအပ်မည့် အရေးကြီးသော ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်အပြည့်အစုံကို မှတ်သားထားခြင်း (သို့မဟုတ်) ရေးမှတ်ထားခြင်း

ဥပမာ - သင်ရွှေ့ပြောင်းသွားရောက်မည့် နိုင်ငံများရှိ သင့်နိုင်ငံသံရုံး (သို့မဟုတ်) ကောင်စစ်ဝန်ရုံး

- အရေးပေါ်အကူအညီအတွက် သင်ရွှေ့ပြောင်းသွားရောက်မည့် နိုင်ငံများရှိ (ရဲစခန်း၊ အရေးပေါ်သူနာတင်ကား) ဖုန်းနံပါတ်များ

- သင်ရွှေ့ပြောင်းသွားရောက်မည့် နိုင်ငံများရှိ ကြက်ခြေနီ (သို့မဟုတ်) လခြမ်းနီအမျိုးသားအသင်းများ

- သင့်မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများ ပုံမှန်ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အီးမေးလ်လိပ်စာ (သို့မဟုတ်) ဖေ့စ်ဘွတ်အကောင့် တစ်ခုပြုလုပ်ထားပါ။ ဒစ်ဂျစ်တယ်အကောင့်များသည် သင့်ကိုယ်ပိုင် (သို့မဟုတ်) အခြားသူတို့၏ စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး မည်သည့် နေရာဒေသတွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဘာတွေကို ထုပ်ပိုးရမလဲ

- အလုပ်ခန့်ထားမှုစာရွက်စာတမ်းများ - အလုပ်အတွက်လိုအပ်မည့် အခြားစာရွက်စာတမ်းများကို စစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ - အလုပ်လျှောက်လွှာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်ခန့်ထားသည့်စာချုပ်၊ မွေးစာရင်း၊ ကျောင်းပြီးလက်မှတ်များ၊ ကျွမ်းကျင်မှု (သို့မဟုတ်) သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များ
- ခရီးသွားလာမှုစာရွက်စာတမ်းများ - ဥပမာ - နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ ဗီဇာ၊ ကိုယ်ပိုင်မှတ်ပုံတင်ကဒ်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ စာရွက်စာတမ်းများ
- ခရီးသွားလက်မှတ်များ - ဥပမာ - လေယာဉ်၊ ဘတ်စ်ကား၊ ကူးတို့(လေ/သင်္ဘော)နှင့် ရထားလက်မှတ်များ၊ ပလပ်စတစ်ဖိုင်တွဲတစ်ခုထဲတွင် ခရီးသွားစာရွက်စာတမ်း မိတ္တူများကို မိတ္တူတစ်စုံထည့်ပြီး သင်နှင့်အတူယူဆောင်သွားပါ။ ကျန်တစ်စုံကို မိသားစုအား သိမ်းဆည်းစေပါ။
- အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်း ဒစ်ဂျစ်တယ်မိတ္တူများ - စာရွက်စာတမ်းများအားလုံးကို မိတ္တူကူး (သို့မဟုတ်) စကင်ဖတ်(Scan)၍ ယူအက်စ်ဘီမမ်မိုရီစတစ် (USB memory stick) (သို့မဟုတ်) Google Drive သို့ Dropbox ကဲ့သို့ အလွယ်တကူ သိမ်းဆည်းနိုင်သည့် နေရာမျိုးတွင် ထည့်ထားပါ။
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ - အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြုံလာပါက သင်ဆက်သွယ်နိုင်မည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ နာမည်အပြည့်အစုံ၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် နေရပ်လိပ်စာတို့ကိုရေးသားပြီး လုံခြုံသည့်နေရာတွင် သိမ်းထားပါ။
- သင့်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမည့်နိုင်ငံများ၏ ငွေကြေး (သို့မဟုတ်) အမေရိကန်ဒေါ်လာနှင့် သင့်တွင်အကြွေးဝယ်ကဒ်ရှိပါက အကြွေးဝယ်ကဒ် (Credit Card)များ
- ဘာသာပြန်ဆိုပေးသည့် အက်ပလီကေးရှင်း (Translation App) တို့ကိုလည်း သင့်ဖုန်းတွင် ဒေါင်းလုပ် (Download) ချ/ထည့်သွင်းထားပါ။
- သင့်ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမည့် နိုင်ငံ/များ၏ ဧည့်လမ်းညွှန်စာအုပ်၊ ဘာသာစကား စာအုပ် (သို့မဟုတ်) အဘိဓာန်နှင့် မြေပုံ
- မူလထုပ်ပိုးမှုဖြင့် ဆေးဝါးများ - လိုအပ်လျှင် ဆရာဝန်မှညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးညွှန်းစာရွက်အပါအဝင် သင့်မှာ HIV/AIDS ပိုးရှိပါက ရွှေ့ပြောင်းသွားလာမည့် နိုင်ငံများတွင် HIV/AIDS ရောဂါ ဆေးကုသမှုနှင့်အကူအညီများ မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) ကြက်ခြေနီ (သို့မဟုတ်) လခြမ်းနီအမျိုးသားအသင်းတို့နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

ဘာတွေသင်ထုတ်ပိုးသင့်လဲ



မူရင်းအထုပ်ပါ
ဆေးညွှန်းများ



နိုင်ငံကူး
လက်မှတ်နှင့် ID



လေယာဉ်
လက်မှတ်



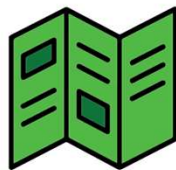
ပိုက်ဆံနှင့်
အကြွေးဝယ်ကဒ်များ



အရေးပေါ်
ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ



အလုပ်သမားမှတ်ပုံ
တင်ကဒ်ပြား



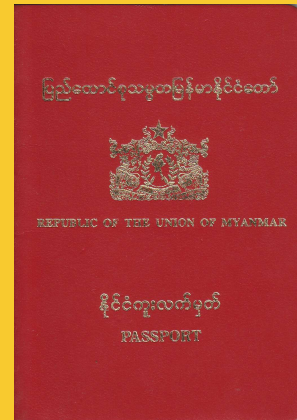
ညွှန်လမ်းညွှန်
နှင့် မြေပုံ



ဖုန်းနှင့်
ဖုန်းကဒ်အပို

သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို သိပါ

- သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ဘယ်နေ့၊ ဘယ်အချိန် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည်နည်း။
- သင့်နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာရန်စီစဉ်ထားသည့် နေ့ရက် မှ အနည်းဆုံး ခြောက်လအတွက် တရားဝင် ကြောင်းသေချာပါစေ။
- သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စာရွက်စာတမ်းများကို ကိုင်ဆောင်ထားပါ။ မိတ္တူ ကူးယူထားတာကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း မည့်သည့်အကြောင်း ကြောင့် နှင့်မှ သင့်နိုင်ငံကူးလက်မှတ်ကို အခြားသူကို မပေးလိုက်ပါနဲ့။



အိမ်နှင့်အဝေးတွင် ရောက်ရှိနေစဉ်

- သင့်မိသားစုနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်ပါ။ သင်ဘေးကင်းစွာ ရောက်ရှိပြီ ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင့်အား မည်သို့ဆက်သွယ် လို့ရရှိနိုင်မည်ကိုလည်း ပြောပြထားပါ။
- သင်ဘယ်မှာရောက်နေသည်ကို အမြဲတမ်းသိအောင်လုပ်ပါ။ သင်အန္တရာယ် ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆလျှင် စမတ်ဖုန်းရှိနေပါက၊ သင်ယုံ ကြည်ရသူ ထံ GPS (နေရာပြခြင်း)ကို မျှဝေလိုက်ပါ။
- အကူအညီလိုအပ်ပါက သင့်နိုင်ငံသံရုံး၊ ဒေသခံကြက်ခြေနီ (သို့မဟုတ်) လခြမ်းနီအမျိုးသားကြက်ခြေနီအသင်း (သို့မဟုတ်) အခြားရွှေ့ပြောင်း သွားလာသူများကို ကူညီပေးနိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်းများကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း
- ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကိုဖြေလျှော့ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်စိတ်ခွန်အားကို တိုးတက်စေပါသည်။ မကြာခဏ မိနစ် ၃၀ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လုံလောက်မှုရှိပါသည်။ အသက်ပြင်းပြင်း အနည်းငယ်ရှူခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဖိအားများကိုချက်ခြင်း ပျက်ပျယ်သွားဖို့ အကူအညီဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကိုယ် သင်တောင် ဘယ်လောက် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာသည်ကို အံ့သြစွာ ခံစားမိမှာပါ။

ကျန်းမာစွာ စားသောက်ပါ

သင့်တင့်မျှတမှုရှိသော အစားအစာများသည် အရေးကြီးပြီး သင့်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ခံစားရစေရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။ သင်၏အစားအစာများတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသီးအနှံများ၊ အစေ့ပါအစားအသောက်များနှင့် အသားဓါတ် (ပရိုတိန်း)တို့ ပါဝင်ပါစေ။ ဘယ်တော့မှ အစား မရှောင်ပါနှင့်။ ရေများများ သောက်ခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

အနားယူပါ

အနားယူခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ သင်နှစ်သက်သော အရာတစ်ခုခု ဥပမာ- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ အကြောဖြေ လျော့ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် လေကောင်းလေသန့်ရရှိရန်အတွက် လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါ။



တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောခြင်း

•အရာရာတိုင်းက သင့်အား စိတ်အနှောက်အယှက်ပေးနေလျှင် ၎င်းအကြောင်းအရာများကို အခြားသူအား ပြောပြခြင်းအားဖြင့် အကူအညီဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ယုံကြည်ရသည့် ရပ်ရွာလူထုခေါင်းဆောင်၊ ဆရာဝန် (သို့မဟုတ်) စိတ်ရောဂါကု ဆရာ ဝန်တစ်ဦးဦးနှင့်လည်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။

•စိတ်ဖိစီးနေချိန်တွင် သင်ပြောသည့် စကားများကို စဉ်းစားပြီး (သို့မဟုတ်) အာရုံစိုက်ပြီး ပြောဆိုပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်ဖြင့် ကြိုးစား၍ နေထိုင်ပါ။ ဥပမာ - သင့်ကိုယ်သင် “ငါ ဒါမလုပ်နိုင်ဘူး”လို့ မပြောပါ နှင့်။ “ငါ အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နေတယ်”လို့ သင့်ကိုယ်သင် ပြောဆိုပေးပါ။

ချက်ချင်း ခံစားမှုကောင်းလာစေမည့်

အမှုအကျင့် ၄ ချက်



လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်
အသက်ရှူခြင်း



ဖြစ်နိုင်လျှင်
ကောင်းကောင်းစားပါ



အနားယူပါ



စိတ်ဓာတ်ကျနေပါက
တစ်ယောက်ယောက်နှင့်
စကားပြောပါ



The Thai Red Cross Society

လူကုန်ကူးခြင်း

လူကုန်ကူးမှုဆိုတာ ဘာလဲ

လူကုန်ကူးမှုဆိုသည်မှာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းပြုရန်အလို့ငှာ လူအများကို သိမ်းသွင်းစုဆောင်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ လှည့်ဖြားခြင်း၊ အတင်းအကျပ်ခေါ်ဆောင်ခြင်း၊ ပြန်ပေးဆွဲခြင်း၊ မမှန်ကန်သောကတိများပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) အခွင့်အာဏာကို အလွဲသုံးစားပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

၎င်းသည် နိုင်ငံအတွင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံတကာနယ်နိမိတ်ကိုဖြတ်ကျော်ပြီး ဖြစ်ပွားသော ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ၎င်းနိုင်ငံအတွင်း (သို့မဟုတ်) အခြားနိုင်ငံသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနေစဉ် (သို့မဟုတ်) အခြားနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိနေချိန်တွင် လူကုန်ကူးခံနိုင်ရပါသည်။

လူကုန်ကူးခံရသူများအနေဖြင့် ဆန္ဒမပါရှိပဲ အခြားနေရာသို့ ခေါ်ယူသိမ်းသွင်းစုဆောင်းခံရခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သလို ၎င်းတို့ သဘောဆန္ဒအရ အလုပ်ကမ်းလှမ်းချက်ကိုလက်ခံရန် (သို့မဟုတ်) အခြားနေရာသစ်တစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ လူကုန်ကူးသူများအနေဖြင့် အင်အားသုံးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အတင်းအကျပ် (သို့မဟုတ်) လှည့်ဖြားခြင်း ကဲ့သို့သော လိမ်လည်ခြင်းနည်းလမ်းများဖြစ်သည့် အလုပ်သဘောတူစာချုပ်အတုများ (သို့မဟုတ်) ကောင်းမွန်သော လုပ်ခလစာပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) အိမ်ထောင်ပြုခြင်း အစ ရှိသည့် လှည့်စားသော ကတိကဝတ်များဖြင့် လူတစ်ဦး သဘောတူလက်ခံလာစေမည့် နည်းလမ်းမျိုးစုံတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများဖြင့်ရရှိသော သဘောတူညီမှုကို မမှန်ကန်သည့် သဘောတူညီမှုဟု ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။

လူများသည် ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်းပုံစံမျိုးစုံဖြင့် လူကုန်ကူးခံရနိုင်ပါသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုခြင်းစီသည် အခြားတစ်ခုနှင့် အလွန်ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ယေဘုယျအားဖြင့် တချို့လူကုန်ကူးခြင်းပုံစံများမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ ကျေးကျွန်ကဲ့သို့ခိုင်းစေခြင်း၊ လုပ်အားခေါင်းပုံဖြတ်ခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မလက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မပြစ်မှုကျူးလွန်ခိုင်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအား ထုတ်ယူဖယ်ရှာခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

မည်သည့် နိုင်ငံသားမဆို လိင်နှင့်အသက်၊ အလုပ်အမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်နေသူများသည် အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် လူကုန်ကူးမှုခံရနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်သတ်ပေးချက် လက္ခဏာများနှင့် အခက်အခဲများကို မည်သို့ သိရှိနိုင်မည်နည်း

❑ လူကုန်ကူးမှုခံရနိုင်သည်ကို သတိရှိပါ

မည်သို့ပင် သူတို့မှ ကောင်းမွန်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကမ်းလှမ်းလာပါစေ အလုပ် အကိုင် (သို့မဟုတ်) ကောင်းမွန်သော အခြေအနေကို စီစဉ်ပေးမည်ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကမ်းလှမ်းလာလျှင် ယုံကြည်ရန်အထူး သတိရှိပါ။ လူကုန်ကူးသူများသည် ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူငယ်၊ လူအိုတို့ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သိရှိထားရပါမည်။ သူတို့မှာ မိမိ၏ သူငယ်ချင်းများ၊ အသိများ၊ ဆွေမျိုးများ သို့မဟုတ် သူစိမ်းများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

❑ ခရီးသွားလာနေချိန်တွင် မိသားစု၊ ကလေးသူငယ်များကို အမြဲစောင့်ရှောက်ပေးသည့် ယုံကြည်ရသူသူတို့နှင့် အတူထားရှိပါ။

❑ သင့်အနေဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်သည့်အခြေအနေမှ ထွက်ခွာရန်လိုအပ်လာပါက မည်သူ့ ထံသို့ ဘယ်နေရာသို့ သွားရောက် အကူအညီတောင်းခံနိုင်မည်ကို ကြိုတင်လေ့လာ ထားပါ။

❑ အလုပ်ကို လက်မခံမီ -

- ငွေပေးချေမှု ပုံစံများ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် နေထိုင်မှုအခြေအနေများကို မေးမြန်းပါ။
- သင်အလုပ်မစတင်မီ လက်ရှိအလုပ်လုပ်နေသည့် အလုပ်သမားတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခွင့်ရနိုင်သလား ဆိုတာကို ကြိုတင်စဉ်းစားပါ။ တူညီသောအလုပ် ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေသည့် သင့်အသိတစ်ဦးဦးရှိပါက ၎င်းအား အလုပ်အကြောင်း၊ ပျမ်းမျှလစာနှုန်းထား၊ သင့်ထံ အလုပ်လာကမ်းလှမ်းလာ ကြောင်းနှင့် ၎င်းကမ်းလှမ်းချက်က စစ်မှန်မှုရှိ/မရှိ ဆိုတာတွေကို စဉ်းစားပါ။

မှတ်သားထားရန် -

- အလုပ်ကမ်းလှမ်းချက်သည် ထင်ထားသည်ထက် လွန်စွာကောင်းမွန်မှန်ကန် နေပါက၊
သတိထားရတော့မှာ ဖြစ်ပါသည်။
- မည်သူမည်ဝါ သိသာထင်ရှားမှုမရှိသည့် အခြားသူများ၊ အထူးသဖြင့် အဖော်မပါပဲ လူကွဲနေသည့်ကလေးသူငယ်များကို လူကုန်ကူးသူများ၏ ပစ်မှတ်များ ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိထားပါ။
- သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းဖြင့် အခြားသူတို့ အား လူကုန်ကူးခံရနိုင်ခြေကို သတိထားရန် ပြောပြထားပါ။

သင့်အနေဖြင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရလျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ

သင့်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ သံသယဖြစ်ဖွယ်
ကို မြင်လျှင်၊ သို့မဟုတ် သင့်အား အန္တရာယ်ရှိ
နိုင်သည်ဟု ခံစားရလျှင်၊ ဒေသခံကြက်ခြေနီ
အသင်း (သို့မဟုတ်) လခြမ်းနီအမျိုးသား
အသင်းတို့မှတစ်ဆင့် အကူအညီတောင်းခံခြင်း
အားဖြင့် သင့်အား အကူအညီ (သို့မဟုတ်)
အကူအညီ ပေးနိုင်သည့် အခြားအဖွဲ့အစည်း
ထံ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

မိသားစုပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးရေး ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ



နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူများသည် ပဋိပက္ခများ၊ ဘေးအန္တရာယ်များ (သို့) ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းများကြောင့် သူတို့၏ ချစ်ရသောမိသားစုများနှင့်တစ်ကွဲတစ်ပြားဖြစ်ကြသည်။ လူအများသည် သူတို့၏မိသားစုဝင်များနှင့် အဆက်အသွယ်မရရှိသည့်အခါ ၎င်းတို့ ဘေးရန်ကင်းကွာရှိလား၊ ၎င်းတို့မည်သည့်နေရာရောက်နေမလဲ မသိရှိနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အလွန်အမင်းစိတ်ထိခိုက်ခံစားကြရသည်။

ကမ္ဘာတဝန်းရှိ နိုင်ငံတိုင်း၌ ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအမျိုးသားအသင်းတို့သည် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး နယ်စပ်ဒေသများတွင် ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် ကွဲကွာသွားသူများရှိပါက ကူညီရှာဖွေပေးပါသည်။

ပဋိပက္ခများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ (သို့) ရွှေ့ပြောင်းသွားလာခြင်းများ အစရှိသည့် လူမှုဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် သင့်မိသားစုဝင်များနှင့် အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားပါက မိသားစုပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးရေးကွန်ယက်မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.familylinks.icrc.org (သို့) သင်ရောက်ရှိနေသည့် နိုင်ငံရှိ အနီးဆုံး ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းရုံးခွဲများထံသို့ ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် သင့်နိုင်ငံမှာမဟုတ်ရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။

နိုင်ငံတကာကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းလှုပ်ရှားမှုတို့သည် ရပ်ရွာလူထု အဆင့်ထိ ပျောက်ဆုံးနေသူများရှာဖွေခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကိစ္စရပ်တစ်ခုချင်းစီတိုင်းသည် ကွဲပြားမှုရှိသော်လည်း အောက်ဖော်ပြပါတို့သည် ကျန်ပ်တို့ပေးနိုင်သည့်ဝန်ဆောင်မှုအချို့ဖြစ်သည်။

- လူပျောက်ရှာဖွေပေးခြင်း
- တယ်လီဖုန်းခေါ်ဆိုပေးခြင်းနှင့် အကြောင်းကြားစာများမှတစ်ဆင့် မိသားစုဝင်များနှင့် ဆွေမျိုးများအကြား အမြဲအဆက်အသွယ်ရရှိမှုကို တည်တံ့စေရန် အကူအညီပေးခြင်း
- အခြေအနေပေးသည့်အချိန်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်နေသော မိသားစုဝင်များနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးခြင်း
- ဆက်လက်ပျောက်ဆုံးနေဆဲဖြစ်သည့်သူများ၏ ကံကြမ္မာကိုသိရှိစေရန် လိုက်လံရှာဖွေပေးခြင်း

ဤဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးတို့သည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး သင်၏ သတင်းအချက်အလက်များကိုလည်း သီးသန့်ထားရှိပြီး လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းထားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မြန်မာ့အသင်း
မြန်မာ့အသင်းသမဂ္ဂ

မိသားစုပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးရေးဌာန

အမှတ် (၄၂)၊ ဗုတိယထပ်၊ ကမ်းနားလမ်း၊
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

☎ - ၀၁ ၈၃၈၃၆၈၄ လိုင်းခွဲ (၁)
Hot line - ၀၉ ၉၅၇၅၇၀၀၀

✉ - rfl@redcross.org.mm
🌐 - www.redcross.org.mm

နီးစပ်ရာမြို့နယ်ကြက်ခြေနီအသင်းခွဲများသို့
ဆက်သွယ်စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ပျောက်ဆုံးနေသော
မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေစုံစမ်းနေပါသလား



HIV ပိုးနှင့် AIDS ရောဂါအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ခြင်း

AIDS ရောဂါသည် လူသားတို့အား ခုခံအားကျဆင်းမှု ဗိုင်းရပ်စ် (HIV)ပိုးကြောင့် ဖြစ်သော ဖျားနာမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်ပစ္စည်းများမျှဝေသုံးစွဲခြင်း၊ မိခင်မှ သူမ၏ ကလေး ငယ်အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ ကလေးမွေးဖွားစဉ်၊ မိခင်နို့တိုက်ကြွေးစဉ်နှင့် သွေးသွင်းခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း လျော့ချပေးနိုင်ပါသည် -

၀ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသော လိင်ဆက်ဆံခြင်း (ဥပမာ၊ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးကို မှန်ကန်စွာနှင့် အမြဲအသုံးပြုခြင်း) သို့မဟုတ် သင့်မှ HIV ကူးစက်မှုခံရနိုင်မှု အန္တရာယ်ရှိလျှင် အနာရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားပါ။

၀အသစ်နှင့်သန့်စင်ပြီးသော ဆေးထိုးပြွန် (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းထားသည့် တက်တူးထိုးအပ်တို့ကို အသုံးပြုခြင်း၊ အပ်များနှင့် ဆေးထိုး ပြွန်များ၊ ရေ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးအသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများကို ဘယ်တော့မှ မျှဝေသုံးခြင်း ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

၀သင်သည့် HIV ပိုးရှိသည့် လူနာသစ် သို့မဟုတ် မိခင်လောင်းဖြစ်လျှင် ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ ကလေး မွေးစဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကြွေး စဉ် သင့်ကလေးငယ်ထံ HIV ပိုး ကူးစေမည့်အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

AIDS ရောဂါသည် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူနှင့်အတူ အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့ဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။ HIV ပိုးကူးဆက်ခံရ သူများသည် အသက်ရှည်စွာ၊ ကျန်းမာပြီး ကောင်းမွန်သောဘဝများဖြင့် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ HIV/AIDS ရှိသူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများကို လက်မခံပါ။ လူတိုင်းယဉ်ကျေးလေးစားစွာဖြင့် ဆေးကုသမှုကို ခံယူရန်အရေးကြီးပါသည်။။

HIV ပိုးစစ်ခြင်းနှင့် ဆန္ဒအလျှောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း

HIV ပိုးစစ်ဆေးရာတွင် HIV/AIDS အကြောင်းကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုခံယူခြင်း အားဖြင့် သင်အား လုံလောက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ပိုးစစ်ဆေးမှုမခံယူမီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူမှ ပိုးစစ်ဆေးမှုပုံစံများနှင့် စစ်ဆေးမှုရလဒ်မည်သို့ ပေးမည်ကို သီးသန့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုခံယူခြင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။ ပိုးစစ်ဆေးမှုအကြောင်းကို မေးခွန်းများမေးရန် အခွင့်အရေး ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ကြောက်ရွံ့မှုများ (သို့မဟုတ်) စိတ်ပူပန်မှုများကိုလည်း မျှဝေနိုင်ပါသည်။ သင်အဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ပိုးစစ်ဆေးခြင်းခံယူရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ပိုးစစ်ဆေးမှုအပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးမှုတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူမှ သင့်အား ပိုးစစ်ချက်ရလဒ်ကိုပေးရာတွင် ကူညီ ထောက်ပံ့ ပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူမှ သင့်၏ ပိုးစစ်ဆေးချက်ရလဒ်အပေါ် သေချာနားလည်အောင် ရှင်းပြခြင်းနှင့် သင်ခံစား နေရတဲ့အကြောင်းတရားများကို ပြောပြခွင့်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့မှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် လက်ငင်းအစီအစဉ်များနှင့် လွှဲပြောင်းမှုများ၊ ရေရှည်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးချက်များ၊ HIV နှင့် AIDS အကြောင်း ပိုမိုနားလည်တဲ့ လူများနှင့် စကားပြောဆိုနိုင်မည့် အခွင့် အရေးများကိုပါ လိုအပ်သလို ထောက်ပံ့ပေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့် HIV ပိုးစစ်ဆေးမှုကို အနည်းဆုံး ၆ လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

HIV ပိုးစစ်ဆေးခြင်းကို ဘန်ကောက်မြို့ရှိ ထိုင်းကြက်ခြေနီအသင်း၏ Anonymous Clinic နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံအားလုံးတွင် ပိုးစစ် ဆေးနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ပိုးစစ်ဆေးမှု ကုန်ကျစရိတ်မှာ ထိုင်းဘတ်ငွေ ၂၀၀ - ၄၀၀ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၆-၁၂ ပတ်ဝန်းကျင်) ရှိပါသည်။

ကမ္ဘောဒီးယားကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် လာအိုကြက်ခြေနီအသင်းတို့မှာ HIV ပိုးစစ်ဆေးရန် ဝန်ဆောင်မှုများမပေးပါ။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ နိုင်ငံ အတွင်းရှိ ပြည်သူ့ဆေးရုံများနှင့် ဆေးခန်းများတွင် ပိုးစစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် ပိုးစစ်ဆေးခြင်းမှာ - ကမ္ဘောဒီးယား နိုင်ငံ သားနှင့် နိုင်ငံခြားသားများ အားလုံးအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ပိုးစစ်ဆေးမှုရလဒ်မှာ အနုတ်လက္ခဏာ (Negative) ဖြစ်လျှင်၊ သင့်အနေဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် မည်သို့နေထိုင်ရမည့် အချက်အလက် များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ အပေါင်းလက္ခဏာ (Positive) ဖြစ်လျှင် ဘေးကင်းကျန်းမာစေရန် ချက်ချင်း ဆေးကုသမှုကို ခံယူသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာသည့် ဘဝကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်စေရန် အတွက် အစောပိုင်း ရောဂါပိုးစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ဆေးကုသမှုတို့ကို ချက်ချင်းဆိုသလို ဖြစ်နိုင်လျှင် ခံယူသင့်ပါသည်။

မှန်ကန်သည့် ဆေးကုသမှု၊ ဂရုစိုက်မှုတို့နှင့်အတူ၊ HIVပိုးနှင့် နေထိုင်နေကြရသည့် သူတို့မှာ အသက်ရှည်စွာဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင် သောကြောင့် HIV ပိုးစစ်ဆေးမှုကို ရယူခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးပါသည်။



နောက်ဆက်တွဲသတင်းအချက်အလက်နှင့် អក្ខរាវិធាន
អន្តរាគមន៍ អន្តរាគមន៍ប្រតិបត្តិ ដំណើរការទីតាំងទីតាំង ក្រុម
ប្រឹក្សាអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ទាំងនេះ ក្រុមប្រឹក្សាអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ទាំងនេះ -

កម្លាំងអភិវឌ្ឍន៍:

កម្លាំងអភិវឌ្ឍន៍ក្រុមប្រឹក្សាអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍



លោក ១៤២ ២២/២២ លេខ ២ ២២ ២២
២២ ២២ ២២ ២២ ២២ ២២ ២២ ២២
២២ ២២ ២២ ២២ ២២ ២២ ២២ ២២

ទូរស័ព្ទ - +៨៥៥(០)២២ ២២ ២២

អ៊ីម៉ែល - info@redcross.org.kh

ទំព័រគេហទំព័រ - www.redcrossorg.kh

ទំព័រហ្វេសប៊ុក - www.facebook.com/ctcnhq

ລາအို

ລາအိုໂກງແກ້ວ



ဆັດທະຍາໄລລາວ ລາວ: ສູນກາງ ແກ້ວ, ສູນກາງ ລາວ
ສາທິງອາຍຸ ໑໕໐ ປີ ມາດຕະ: ລາວ ປີ ໓໐

ທຸກ/ທຸກ - (໑໕-໑) ໑໑໑໑໑໑

ອີເມວ - info@laoredcross.org.la

ໂຕຕະໂນ - <https://www.laoredcross.org.la/>

ເທວະ - <https://www.facebook.com/LaoRedCrossSociety>

ມຸກ

ມຸກສິດຕະໂນໂກງແກ້ວ



ໂຕຕະ - ສາທິງອາຍຸ, ສາທິງອາຍຸ, ສາທິງອາຍຸ, ສາທິງອາຍຸ

ທຸກ/ທຸກ - +໑໑ ໑໑໑ ໑໑໑ ໐໐໐

ອີເມວ - rfl@redcross.org.mm

ໂຕຕະໂນ - <https://www.redcross.org.mm/Address:>

ထိုင်း

ထိုင်းနိုင်ငံကြက်ခြေနီ AIDS သုတေသနစင်တာ



สมาคมชาไทย
The Thai Red Cross Society

လိပ်စာ - ၁၀၄ ရက်ချာဒန်မီရီ လမ်း၊ ပတ်သူဝါန၊
ဘန်ကောက်

ဖုန်း - +၆၆(၀)၂-၂၅၁-၆၇၁၁-၅

အီးမေးလ် - aids@trcarc.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်ဒ် - www.trcarc.org

ဖေ့စ်ဘွတ် - <https://www.facebook.com/ByTrcarc/>



