

အဲဒီမဆးလုရူခါရူဆးဆီမိယုသုးဆးဖံဆး မဆးဖး ဆးဘာထွာပုဂံးဆီဆိဖိသံလမ ကအိဂုာနီအဂံး (ဆးဒုနဲအံးဝု)

ဆးထံစံး

ကိယုထလဝု ရူခါရူဆးဆီမိယုသုးအထံလမအမး အိကုပဲဘာပုဂံးဆီဆိဖိသံ လဂုအဂံး ကပဝု လုထံးလုဆုအဂံး ကဝိဝု ဆးဒုမုကိယုထလမလမယီ အဆးကိဆးဒုနီ ထံးလုမဝုအဂံး ထံစံးထလီလီ.

ပိဒီးမး ဘဲဒီးအမုလယီဆးဖံဆးမလိဆံး.



၁. အုပယီကဒဲထံထံထံဆးဆးအဂံး.

ဆးဖံဆးမးအကုဒုဒုဝု

- ✓ အုပအဝ, အမုအဝ, ပုဂံးဆီဆိအဂံး အမးဆးလမယီ ဝိထံးဘဲ အိကုပဲထံး နဲထလဝု, အုထုဝုဆးရု အကိယုအဖျိလမယီလိဆံး.
- ✓ ဝိထံး ဘဲဒီး ဝါရီတုအမု ဆးအုစုအဒီးဆး မဆးမုဒုအဖျိလမယီလိဆံး.(WGQ-SS)
- ✓ ကုကဒုဒုနီလိသလီ လးဝဲမုမုဖိသံအဝါ အဝုပုဂံးဆီဆိဖိသံအမးခိ အဆးအိ ကုပုအိကုဒုဒု အဆးလမ မနုလိဆံး.
- ✓ ဆးမဆးသံလမ အစုကထုစံးဝုအဂံး ဘာဒုဆးယါဆးကဆးဂဲလမဒဲ ကအိသုဝုယီယီအဂံး ထံးနဲပိဒီးမး ဆးကိယုထလမယီလိဆံး.

၂. ခွဲလုကုလုထလ ဆးကိယုထံထံလိအဂံး.

ဆးဖံဆးမးအကုဒုဒုဝု

- ✓ ဝိထံး "ဘာဆးကိယုဖးဒုနီဘီ" (Twin-track approach) ယီ လိဆံး. (ဘာထွာလမ ပုထံးအလုပဝုဖံဆးမဆးသံလမ+ ပုဂံးဆီဆိဖိသံ လမအဂံး ဖိစံးမဆးဖံဆးမလမ)
- ✓ ကကြံးလုဘာဝုဆးကိယုမသံအဂံး ဆိဝဲထံးနဲထလ ကိယုစုထံစံးလိဆံး.
- ✓ ကထံကွ အစုထုစံးဝုနုအဂံးလမယီ ဆးဒုနီဖိဆးထံးနဲ လိဆံး.(ထုပု- ဆးမဆးနုဝု ပုဂံးဆီဆိဖိသံ ဆးဝဲဆးနု အယဒု)
- ✓ ဆးကိယုလီခဲဆးအဝါ ဘုဘုယီယီဒဲကလီကနုအဂံး ဆိဝဲပိဒီးထမးဒုအဖျိလမလိဆံး.(ထုပု- ပုကိကဒု ကနုသုဝု လံဆးခဲ. စုဆးနဲလံဆးခဲ ဆးလမ)



၃. စူကီယူအချဲ့ထိန်းအိတ်အစာနုလှေ အဂဲး.

ဆယ်စုံအကျဉ်းချုပ်

- ✓ ဖိတ်ခေါ်အဖွဲ့အစည်းအရပ်ရပ်
မရယူသေးသည့်အဖွဲ့အစည်းများကို
ဆက်လက်ဖိတ်ခေါ်ပါမည်။



၅. ခိဏ္ဍိယအစုပဋ္ဌာန်း, ယိကဒေသနာပဋ္ဌာန်း, အနုနုထိန်းဆရာလေးလး မှုဒေအစုပဋ္ဌာန်း.

ဆုပံ့မအကန့်အသတ်

- ✓ ပုဂံဆီ့ဆါ, အမုအခွာ, အည့အဘာ ဆာလဖာအထံယီ
အီကွာပဲယီဆာ လါဆံ.
- ✓ ဆာဘာထွာဘာ ပုဂံဆီ့ဆါဖိာဝံလဖာထီအလူကပ
ဝါအဂး ဒုဖျီမးဖးဒုအဖျီလဖာယီလါဆံ.
- ✓ ဆာဖံဆာမလဖာခိယီဘဲဖးဝါအဖးနီ
ပုဂံဆီ့ဆါဖိာဝံလဖာ နုလဲပိဒီမးန့ဝါ လါဆံ.
- ✓ ပုဂံဆီ့ဆါဖိာဝံနုလဲစံစ့န့ဝါ အ့ထုအဂးအဖး
ကန့အဂး ပိဒီထလါဆံ.(ထုပု- အန့လဲအ့
ပုမ့ဘျီဖိာဝံအဂးလံ, ဆာကဲဆာနဲဝံ ဆာလဖာ)
- ✓ အ့စ့ဒိစိ ပုဂံဆီ့ဆါဖိာဝံလဖာယီ အဝါဝံန့ဘာ
စ့ထုစိဆာမဆာအဂးအဖး,
ဘမံဘုမံဘာအဂးအဖးယီ လါဆံ.
- ✓ ထီနဲထအ့ အဆာဒာဆာယါအဂးအဖးလဖာ,
အဆာဒာဆာယါအဂ့ဝံလဖာ လါဆံ.
- ✓ ပုဂံဆီ့ဆါဖိာဝံလဖာ ဝါနုကဲကဲဆာလဖာယီ
စာထာမး ခိနာဆာယီလါဆံ.

**၄. အိမ်ကုသခြင်းရရှိရန်
ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ**

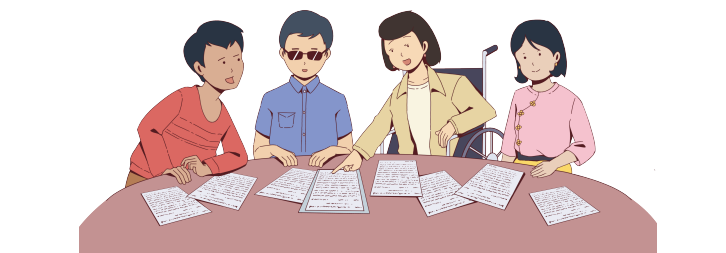
ဆယ်စုံမဉ္ဇူအကန့်အသတ်

- ✓ ပုဂံဆီးဆီးဆီးသံလွှာယိုး ကနုလေးပုဂံလွှာ
နံဘေးခိုးတစ်ဖက်လွှာကွေး ချိန်အနီအဆိုး
ဆိုးဖုန်းယိုး နံဘေးလွှာလိမ့်.
- ✓ ပုဂံအိမ်ဆေးဆေးသံလွှာ၊ ပုဂံဆေးသံလွှာ
ယိုး ပုဂံဆီးဆီးဆီးသံလွှာအဆေးထိဘေးလွှာ၊
ဆေးဘေးထွားဆေးမလိမ့်လွှာ ဖုန်းအံ့ လိမ့်.
- ✓ လိမ့်ဆီးဆီးသံ၊ ပိတ်ခွေထွေး ပုဂံဆီးဆီးသံ
လွှာခိုး ဆေးပိတ်ဆေးလွှာလွှာယိုးလိမ့်.
- ✓ ပုဂံထီးအလွှာပုဂံ ဖုန်းချဲ့ထွေးဆေး၊
ခိုးထွေး ဆေးမဆေးထွေးဆေးဘေးဘေးယိုးအဖျိုး
(FCM) ယိုးလိမ့်.

၆. လီဒာနာများလေ့လာခဲ့
ပါရှိမည်ကိုလည်းကောင်း၊

ဆန်းမေးအကန့်အသတ်

- ✓ လီဒထဲဒ်ပိဉ်လဒ်ဆာလမ ပုဂံးဆီဒ်ဆါ ပုမူဒဒ်အိဉ်ဖိဉ်သီဒ် လါဆံး.
- ✓ လမိဉ်ပိဉ်ဘာအနိဉ်အဆုးဆုးအဂး ထီးနံဉ်ထိနံဉ် စိဉ် ပုဂံးဆီဒ်ဆါအဒိဉ်အမံဉ်မံဉ်လဖာဖးဒ် ပိဉ်ဒီမး ပုဂံးဆီဒ်ဆါဖိဉ်သီပကန့ အဆးထီဂုဉ်လီဒ် လါဆံး. (ထုပုဉ်- ထံဒ်ဆးဆံဉ်ဆးဖျုး, ဆးကိဉ်ဘာကိဉ်သ့ ဆးလဖာ)
- ✓ အန့ဒ်လီဒ်သ့ယာထဲဒ် အဆးဒ်ဆးယာ ဆးအဂုဉ်လဖာဒ် အဆးကးဆးဂဲဒ်သ့ လဖာလါဆံး
- ✓ ဆးကျိဉ်ထဲဒ် အဂုဉ်ကးအဖုအဂီလဖာဂီဒ် မးအ့ဆးသ့ယာကိဉ်သ့ဆးမးလိဉ်သ့ လါဆံး.
- ✓ စုဉ်ကိဉ်မးပိဉ်လဒ်ထဲဒ် ပုဂံးဆီဒ်ဆါအဖုအဂီ (OPDs)သ့ဒ် လါဆံး.



ပပၤအူၤကိး ပကးအကး ခွံၤလၢၤစ့ၤရၢၤဘၤလၢၤဂ့ၤ.

This IEC material was developed and produced by Humanity & Inclusion.