

အပြုအမူဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း



Prof.Dr.Aung Tun Thet
5/25/2020

အပြုအမူဆိုင်ရာပြောင်းလဲခြင်း



လူချင်းတွေ့ဆုံခြင်းကို
တတ်နိုင်သမျှရှောင်ရှားခြင်း

မိမိအိမ်မှအလုပ်လုပ်ခြင်း



Masks တပ်ဆင်ခြင်း

လက်ဆေးခြင်း



အစိုးရနှင့်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ

- အများပြည်သူတို့အားဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စရပ်များကိုပြောပြခြင်း
- အပြင်သို့မထွက်ရန်
- (၆)ပေအကွာတွင်နေရန်
- လက်ဆေးရန်
- Face masks များတပ်ဆင်ရန်

အစိုးရနှင့်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ

- လူစုလူဝေးပြုလုပ်ခြင်း
- အိမ်တွင်နေရန်အမိန့်ကြေညာစာအားဆန့်ကျင်ခြင်း
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများပြန်လည်ပတ်ခွင့်ပြုရန်တောင်းဆိုခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

- အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းကိစ္စရပ်ကို ရေရှည်ထိန်းသိမ်းရာတွင် အကျိုးထိရောက်မှုမရှိခြင်း
- မိမိတို့အနေဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ခံစားလိုခြင်း
- ဤကုန်ပစ္စည်းကိုဘာကြောင့်ဝယ်မိသလဲ၊ ဤဆောင်ရွက်ချက်ကိုဘာကြောင့် လုပ်ဆောင်မိသလဲ၊
- ကျွန်ုပ်တို့သည်ဆန္ဒရှိ၍ လုပ်ဆောင်ခြင်း

ညွှန်ကြားချက်များ

- အခြားသောလူများမှကျွန်ုပ်တို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ်လွှမ်းမိုးသောအခါ မိမိတို့မှဆန့်ကျင်တုန့်ပြန်ခြင်း

ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းမှုများကိုဆန့်ကျင်သည့်ဗီဒီယိုများ

- သတင်းအချက်အလက်များကိုမျက်ကွယ်ပြုခြင်းနှင့်ရှောင်လွှဲခြင်း
- တန်ပြန်ငြင်းခုံခြင်း
- ကန့်ကွက်မှုများ မြင့်တက်လာခြင်း
- အများပြည်သူအား မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ပြောပြရုံဖြင့် အလုပ် မဖြစ်တော့ပါ

စည်းရုံးသိမ်းသွင်းခြင်းပြုရန် မကြိုးစားပါနှင့်

- ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ပါဝင်စားလာစေခြင်း
- ပိုမိုထိရောက်ခြင်း
- လမ်းကြောင်း(၃)မျိုး

၁။ ကွာခြားချက်အား အလေးထားပြသခြင်း

- အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း
- ငြင်းဆိုလိုသည့် လူငယ်များ
- အဆိုပါ လူငယ်များအား အသက်အရွယ်ကြီးမားသော အဖိုးအဖွားများ သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သော ညီငယ်/ညီမငယ်များအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း မေးမြန်းရန်
- ရောဂါကူးစက်ခံရသော သူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်ဆံသင့်ပါသလား
- မဆက်ဆံသင့်ဟုဆိုပါက အဆိုပါလူငယ်များအနေဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် လုံခြုံသည်ဟု ထင်ရပါသနည်း

၁။ ကွာခြားချက်အား အလေးထားပြသခြင်း

- ထိုင်းနိုင်ငံရှိဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားမှု



၂။ မေးခွန်းပုံစံ

- ကြေညာချက်/ညွှန်ကြားချက်တွေထုတ်ပြန်နေခြင်းထက်များများမေးမြန်းပါ
- အကယ်၍သင့်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးကူးစက်မှု ကြုံရပြီဆိုရင်သင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ
- လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တွင် ခပ်ခွာခွာပြုမူခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်သည့် အလေ့အထများက ညွှန်ကြားချက်များထက် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိခြင်း

၃။ လိုတာထက်လျော့တောင်းပါ

- (၂)လထက်ပိုပြီးနေအိမ်တွင်နေထိုင်ပါ
- ငြင်းဆိုမှုများရှိနိုင်ခြင်း
- ကနဦးတောင်းဆိုမှုကိုတတ်နိုင်သမျှလျော့ချပါ
- အစပိုင်းမှာနည်းနည်းပဲတောင်းဆိုပါ
- နောက်မှဖြည်းဖြည်းချင်းတောင်းဆိုပါ

အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲခြင်း

- အတင်းအကျပ်တိုက်တွန်းခြင်းမပြုလုပ်ပါနဲ့
- ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲယူပါ

အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲခြင်း

- ပြောင်းလဲမှုကို တားဆီးသော အဓိက အတားအဆီးများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
- တုံ့ပြန်ခြင်း
- ၎င်းတို့ကို ကျော်လွှားရန် နည်းဗျူဟာများ အသုံးပြုခြင်း
- အရာအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်