

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## ဘန်းမိုင်နိုင်ငံဆိုင်ရာ ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) ထံသို့ လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) ရုံး သည် နံနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၈ နာရီအထိ၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာတိုင်း ရုံးဖွင့်၍၊ ဘန်းမိုင်နိုင်ငံဆိုင်ရာယာယီခိုလှုံရေးစခန်း (BMN) ရှိ ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) ၏ လုံခြုံအိမ် ( ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်း ၀၉၅-၁၆၂-၀၈၇၅ ) သည် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက် နေ့စဉ် ဖွင့်ထားလျက်ရှိသည်။
- “နာစွင့်၍ ချိတ်ဆက်” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) နှင့် “ချိတ်ဆက်” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လျှောက်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာ ပြောဆိုကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## ဘန်းမယ်ဆူရင်း ယီခိုလုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) ထံသို့ လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) ရုံး သည် နံနက် ၀၉း၀၀ နာရီမှ ညနေ ၀၃း၀၀ နာရီအထိ၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာတိုင်း ရုံးဖွင့်၍၊ ဘန်းမယ်ဆူရင်း ယာယီခိုလုံရေးစခန်း (BMS) ရှိ ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) ၏ လုံခြုံအိမ် ( ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်း ၀၈၈-၂၉၁-၂၄၃၇ ) သည် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက် နေ့စဉ် ဖွင့်ထားလျက်ရှိသည်။
- “နာစွင့်၍ ချိတ်ဆက်” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင်နီ အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KNWO) နှင့် “ချိတ်ဆက်” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လျှောက်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာပြောဆိုကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## မယ်ရမာန်လွမ် ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) ထံသို့ လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) ရုံး သည် သောကြာတိုင်း အလုပ်လုပ်ချိန်တွင် ရုံးဖွင့်၍၊ မယ်ရမာန်လွမ် ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း (MRML) ရှိ ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) ၏ လုံခြုံအိမ် သည် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက် နေ့စဉ် ဖွင့်ထားလျက်ရှိသည်။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိပြီး ရှက်ကြောက်စရာမလိုပေ။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ နှင့် သင့်အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း အမြဲတမ်း အမှတ်ရပါ။
- “နာစွင့်၍ ချိတ်ဆက်” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) နှင့် “ချိတ်ဆက်” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လျှောက်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာပြောဆိုကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## မယ်လအူး ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) ထံသို့ လျှို့ဝှက်စွာဖြင့် ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) ရုံး သည် နံနက် ၀၉:၀၀ နာရီမှ ညနေ ၀၃:၀၀ နာရီအထိ၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာတိုင်း ရုံးဖွင့်၍၊ မယ်လအူး ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း (MLO) ရှိ ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) ၏ လုံခြုံအိမ် သည် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက် နေ့စဉ် ဖွင့်ထားလျက်ရှိသည်။ သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိပြီး ရှက်ကြောက်စရာမလိုပေ။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ဘဲ နှင့် သင့်အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း အမြဲတမ်း အမှတ်ရပါ။
- “နာစွင့်၍ ချိတ်ဆက်” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) နှင့် “ချိတ်ဆက်” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လျှောင့်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာပြောဆိုကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## သတိ သာယီခိုလုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO)၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ကော်မတီ (SGBV Committee) သို့မဟုတ် MWO/A ထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ များသည် **အခမဲ့** ဖြစ်ကြောင်း အမြဲ အမှတ်ရပါ။
- “နာစွင့်၍ လွှဲပြောင်း” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) နှင့် “လွှဲပြောင်း” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လှောင်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာပြောဆိုကြံဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## ဘန်းထမ်းဟင် ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO)၊ ထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ များသည် **အခမဲ့** ဖြစ်ကြောင်း အမြဲ အမှတ်ရပါ။
- “နာစွင့်၍ လွှဲပြောင်း” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWO) နှင့် “လွှဲပြောင်း” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လှောင်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာပြောဆိုကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။

# ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကာလ၊ ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု (SGBV)ဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများအား အော်လံများဖြင့်လှုံ့ဆော်ကြေညာခြင်း။

## ဘန်းဒုန်ယန်း ယာယီခိုလှုံရေးစခန်း

- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း နှင့် ကန့်သတ်ချက်များသည် အကြမ်းဖက်ရန် အတွက် အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ် မဟုတ်ပါ။ သင်၏မိသားစု နှင့် သင်၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေစေရန်နှင့် အကာအကွယ်ပြုပေးပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံမျိုးကို မဆို မဖြစ်စေရ ဟု ပြောဆိုကြွေးကြော်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ အကြမ်းဖက်ခြင်းဖြင့် အဖြေရှာ၍ မရနိုင်ပါ။
- သင်၏အိမ်နှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုံခြုံမှုမရှိဟု သင်ခံစားနေရလျှင်၊ အကယ်၍ သင်သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင်၊ ခြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အရှက်ခွဲခြင်း ခံရလျှင်၊ ကရင်အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWOW)၊ ထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ အကူအညီ တောင်းခံပါ။ သင့်ကိုကူညီပေးနိုင်ရေးအတွက် သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိသည်။ သင့်ကိုယ်တိုင် စီမံလုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့ များသည် **အခမဲ့** ဖြစ်ကြောင်း အမြဲ အမှတ်ရပါ။
- “နာစွင့်၍ လွဲပြောင်း” ။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးက ကျား-မ ကိုအခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်မှု နှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၍ သင့်ကို အကူအညီပေးရေး တစ်ခုခု တောင်းခံလာလျှင် သူတို့၏ ပြဿနာကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ မလုပ်ဆောင်ဘဲ “နားစွင့်” ၍ အကူအညီ ပေးပါ။ သတင်းအကြောင်းအရာများအတွက် သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် သူတို့ကို ကရင် အမျိုးသမီးအစည်းအရုံး (KWOW) နှင့် “လွဲပြောင်း” ပေးပါ ။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါကြောင့် သင်၏အိမ်တွင်သာနေထိုင်နေရသောကြောင့် မိသားစုအတွင်း တင်းမာမှုများ ရှိစေနိုင်သည်။ သင်၏အိမ်တွင် လူများနေခြင်းနှင့် လှောင်ပိတ်ခြင်းခံရသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ကင်းကွာနေရခြင်းနှင့် သီးခြားစွာနေရသည်ဟုလည်း သင်ခံစားနေရကောင်း ခံစားနေရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်ကိုယ်သင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မချင့်မရဲဖြစ်၍ သင့်လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် သင့် သားသမီး များနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် သဘောထားမသက်ဆိုင်မှုများဖြစ်ခဲ့လျှင် သင် အနားယူပါ။ (ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်ခြင်း) များ ပြုလုပ်ပြီး ပြဿနာကို မိသားစုဝင်များအားလုံး စိတ်ပြေသည့်အချိန်မှသာပြောဆိုကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုရိုနာ-၁၉ ကပ်ရောဂါ၏ တိုင်းတာဆောင်ရွက်ချက်များအားဖြင့်၊ အိမ်တွင်းတာဝန်ဝတ္တရားများ ပို၍များပြားစေနိုင်သော်လည်း မိသားစုဝင်များအားလုံးမှ ကိုယ်စီကိုယ်စီ တာဝန်ခွဲယူကြပါစို့။ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီကြပါစို့။