



သင်၏နေ့စဉ်ဘဝတောက်ပအောင်လုပ်ပါ!
သင်၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက်လမ်းညွှန်

လူအားလုံးအတွက်သာမန်အသစ်ကိုရင်ဆိုင်ရချိန်မှာမလွယ်ပါ။

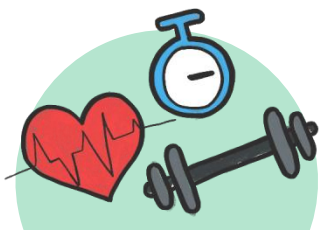
ကမ္ဘာ့ကူးစက်ရောဂါ Covid-19 သည်စင်္ကာပူတွင်နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို ပြောင်းလဲစေပြီးသာမန်အသစ်ဖြင့်နေသားကျအောင်ကြိုးစားနေရသောအခါ၊ ငွေကြေးကိစ္စ၊ သင်၏မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်ပူပင်သောကဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်စောနေခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



သို့သော်သင်မှတ်သားရမည်မှာ
ယခုအခါကြိုကဲ့သို့ပင်ခံစားနေကြရမှာသာမန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု၊
ဤအချိန်မှာလူတိုင်းဟာဘယ်သူမှမျှော်လင့်မထားတာတွေ့ခဲ့ကြတာ
ချည်းဘဲ။

သင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ရအောင် ကြိုးစားပါ။

ယခုလို အချိန်မှာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ချမ်းသာရေးတို့ကို ပါအလေးထားပါ။ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ဂရုစိုက်နိုင်မှသာ လျှင်သင့်မိသားစုကို သင်ဂရုစိုက်နိုင်မည်။



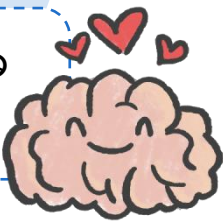
1 သင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်ရဲ့လား။



2 သင်ရဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ နဲ့ တွေ့ထိဆက်ဆံမှု ရှိရဲ့လား။



3 သင့်မှာ အတွေးတွေ ဝင်နေတာ သိရဲ့လား။ အကောင်းမမြင်တဲ့ အတွေးတွေလေ။



စိတ်ဖိစီးမှုဟာကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်တယ်

သင်သတိမထားမိသော်လည်းစိတ်ဖိစီးမှုဟာကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားမှုအတွေးအခေါ်နှင့်လှုပ်ရှားမှုများကိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာအောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများကိုသတိပြုပြီးအကူအညီရယူမှသာသင်သက်သာပျောက်ကင်းပါမည်။



အိပ်မပျော်ခြင်းသို့မဟုတ်အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်း။



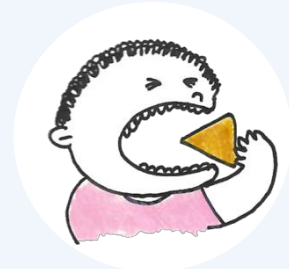
အရက်ကိုသာအားကိုးနေခြင်း။



စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ခြင်း၊ဒေါသဖြစ်နေခြင်း။



ကိုယ်အမူအရာပြောင်းလဲသွားခြင်း၊(ဥပမာထူးခြားစွာပြောဆိုခြင်း)



ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း။



စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲတွေးတောနေခြင်း။



ဘာကိုမျှစိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း။



မကြာခဏကြောက်လန့်နေခြင်းနှင့်အတူ၊နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်း၊အသက်ရှူမဝဖြစ်ခြင်း။



နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲနေခြင်း။

သင်သည်အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ဓာတ်မွေးပြီး၊သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပူပန်မှုတို့ကိုမည်သို့စီမံထိန်းချုပ်နိုင်မည်နည်း။

1



သင်၏မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများတို့ကိုဒေါ်မက်ထရီသို့မဟုတ်အွန်လိုင်းမှဖုန်းဖြင့်လည်းဆက်သွယ်ပါ။

2

သင်၏ခံစားမှုများကိုမြို့သိပ်မထားပါနှင့်။သူငယ်ချင်းသို့မဟုတ်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆွေးနွေးစကားပြောပါ။သို့မဟုတ်မိမိဘဝကိုတန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းနှင့်အရာရာကိုလက်ခံနိုင်ခြင်းကိုကျင့်သုံးပြီးမိမိ၏စိတ်ဓာတ်ကိုပြောင်းလဲနိုင်အောင်အာရုံပြုပါ။



3



ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့်၊နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊အဟာရပြည့်ဝအောင်စားခြင်းနှင့်အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။



အကူအညီ ဒီမှာ ရှိတယ်ဆိုတာအမြဲသတိရ မှတ်သားထားပါ!

ယခုလိုခက်ခဲသောအချိန်တွင်သင်တယောက်တည်းရှိသည်မဟုတ်ပါ-
ကူညီမည့် သူများ ရှိပါသည် ! သင်စောစောအကူအညီတောင်းဖို့သာ
အရေးကြီးပါသည်--

၁။ သင်၏ဒေါ်မက်ထရီမှသို့ မဟုတ်အလုပ်မှသူငယ်ချင်းများကိုစကားပြောတိုင်ပင်ပါ။

၂။ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အကြံပေးကူညီရေးအခမဲ့ဖုန်းလိုင်းကိုဆက်သွယ်ပါ။

- i. **HealthServe@ +65 3157 4460**
(Call-back service)
- ii. **Migrant Workers' Centre**
ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများစင်တာ
@ +65 6536 2692 (24/7)
- i. **Hear4U WhatsApp:**
6978 2722 (တမိလ်)
6978 2723 (ဘင်္ဂါလီ)
6978 2724 (မင်ဒရင်)
6978 2725 (အင်္ဂလိပ်)



အခြားပြဿနာများရှိလျှင်အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များကိုဆက်သွယ်ပါ။

အလုပ်ရှင်နှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများအတွက်

- MOM ၏ FAST အရာရှိများကိုဆက်သွယ်ပါ။
- MOM ဖုန်းနံပါတ် ကိုခေါ်ပါ။ 6438 5122
(တနင်္လာမှသောကြာ နံနက် ၈:၃၀ မှ ညနေ ၅:၃၀ အထိ၊ စနေနေ့ နံနက် ၈:၃၀ မှ နေ့လည် ၁:၀၀ နာရီအထိ)
- mom.gov.sg တွင်ကြည့်ပါ

နေထိုင်မကောင်းပါက

- Recreation Centre သို့မဟုတ်ဒေါ်မက်ထရီတွင်ရှိအနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနများ Medical Centres သို့သွားပါ။
- FWMOMCare App တွင်Telemedicine ဖြင့် ဆရာဝန်ကိုခေါ်ပါ။ လိမ်လည်မှုများအတွက် ၉၉၉ ကိုခေါ်ပါ။



ဤအခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်ငယ်ကိုဘင်္ဂါလီ၊တမိလ်၊တရုပ်၊မြန်မာဘာသာတို့ဖြင့်ထုတ်
ဝေထားသည်။သင်၏အဆောင်အတွက်စာအုပ်ငယ်များပိုမိုလိုအပ်ပါက

www.mom.gov.sg/efeedback သို့မဟုတ်
mybrothersg@nus.edu.sg သို့အီးမေးလုပ်ပါ။

အခြားသိနိုင်သောအင်အားများမှာ

- 1) www.mybrother.sg and follow My Brother SG on Facebook at www.facebook.com/mybrothersg for health tips
- 2) www.mom.gov.sg and follow Ministry of Manpower on Facebook at www.facebook.com/sgministryofmanpower

MOMနှင့်MyBrother SG

တို့ကပူးတွဲ၍(အထူးသဖြင့်ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်နိုင်ငံအနှံ့အင်တာနက်ကွန်ယက်
ဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးနေသောအဖွဲ့အစည်း)ည်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အစိုးရမဟုတ်

သောအဖွဲ့အစည်းများပါဝင်သော Project DAWN

Taskforceနှင့်ပူးပေါင်းပြီးရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ရုပ်ပုံများမှာ Kitesong Global ၏မူပိုင်ဖြစ်သည်။



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

