



သင်၏နေ့စဉ်ဘဝကိုတောက်ပအောင်လုပ်ပါ!

သင်၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက်လမ်းညွှန်

လူအားလုံးအတွက်သာမန်အသစ်ကိုရင်ဆိုင်ရချိန်မှာမလွယ်ပါ။

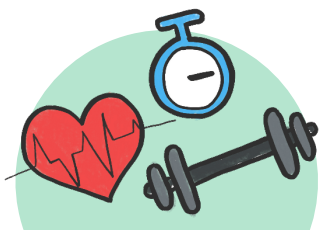
ကမ္ဘာ့ကူးစက်ရောဂါ Covid-19 သည်စင်္ကာပူတွင်နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းကိုပြောင်းလဲစေပြီးသာမန်အသစ်ဖြင့်နေသားကျအောင်ကြိုးစားနေရသောအခါ၊ ငွေကြေးကိစ္စ၊ သင်၏မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် သင်၏ကျန်းမာရေးအတွက်ပူပင်သောကုသခြင်း၊ စိတ်စောနေခြင်းတို့ဖြစ်တို့ကို ခံစားရနေနေပါသည်။



သို့သော် သင်မှတ်သားရမည်မှာ
ယခုအခါကြိုက်သို့ပင်ခံစားနေကြရမှာသာမန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု၊
ဤအချိန်မှာလူတိုင်းဟာဘယ်သူမှမျှော်လင့်မထားတာတွေ့ခဲ့ကြတာ
ချည်းဘဲ။

သင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီးစိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်ကြိုးစားပါ။

ယခုလိုအချိန်မှာကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီး၊လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်စိတ်ချမ်းသာရေးတို့ကိုပါအလေးထားပါ။သင့်ကိုယ်သင်စိတ်ချမ်းသာအောင်ဂရုစိုက်နိုင်မှသာလျှင်သင့်မိသားစုကိုသင်ဂရုစိုက်နိုင်မည်။



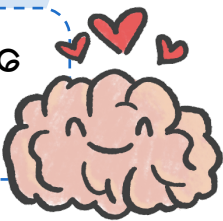
1 သင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးကောင်းမွန်စွာအိပ်ပျော်ရဲ့လား။



2 သင်ရဲ့မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနဲ့တွေ့ထိဆက်ဆံမှုရှိရဲ့လား။



3 သင့်မှာအတွေးတွေဝင်နေတာသိရဲ့လား၊အကောင်းမမြင်တဲ့အတွေးတွေလေ။



စိတ်ဖိစီးမှုဟာကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်တယ်

သင်သတိမထားမိသော်လည်းစိတ်ဖိစီးမှုဟာကျွန်ုပ်တို့၏ခံစားမှု၊အတွေးအခေါ်နှင့်လှုပ်ရှားမှုများကိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာအောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများကိုသတိပြုပြီးအကူအညီရယူမှသာသင်သက်သာပျောက်ကင်းပါမည်။



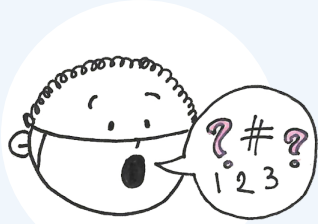
အိပ်မပျော်ခြင်းသို့မဟုတ် အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်း။



အရက်ကိုသာအားကိုးနေခြင်း။



စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ခြင်း၊ဒေါသဖြစ်နေခြင်း။



ကိုယ်အမူအရာပြောင်းလဲသွားခြင်း၊(ဥပမာထူးခြားစွာပြေ၍ဆိုခြင်း)



ကိုယ်အလေးချိန်ကျသွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း။



စိတ်မထိန်းနိုင်ဘဲတွေးတော၍နေခြင်း။



ဘာကိုမျှစိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း။



မကြာခဏကြောက်လန့်နေခြင်းနှင့် အတူ၊နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်း၊အသက်ရှူမဝဖြစ်ခြင်း။



နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကိုပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲနေခြင်း။

သင်သည်အပြုသဘောဆောင်သောစိတ်ဓာတ်မွှေးပြီး၊ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပူပန်မှုတို့ကိုမည်သို့စီမံထိန်းချုပ်နိုင်မည်နည်း။

1



သင်၏မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများတို့ကိုအိပ္ပာဆာစာတို့နှင့်အတူအိပ်ပျော်အိပ်စားခြင်းဖြင့်လည်းဆက်သွယ်ပါ။

2

သင်၏ခံစားမှုများကိုမြို့သိပ်မထားပါနှင့်။ သူငယ်ချင်းသို့မဟုတ်အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆွေးနွေးစကားပြောပါ။ သို့မဟုတ်မိမိဘဝကိုတန်ဖိုးထားတတ်ခြင်းနှင့်အရာရာကိုလက်ခံနိုင်ခြင်းကိုကျင့်သုံးပြီးမိမိ၏စိတ်ဓာတ်ကိုပြောင်းလဲနိုင်အောင်အာရုံပြုပါ။



3



ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့်၊ နေ့တိုင်းလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အာပြည့်ဝအောင်စားခြင်းနှင့်အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။



အကူအညီ ဒီမှာ ရှိတယ်ဆိုတာအမြဲသတိရ မှတ်သားထားပါ!

ယခုလိုခက်ခဲသောအချိန်တွင်သင်တယောက်တည်းရှိသည်မဟုတ်ပါ-
ကူညီမည် သူများရှိပါသည် ! သင်စောစောအကူအညီတောင်း
ဖို့သာအရေးကြီးပါသည်--

၁။ သင်၏အိပျဆေဂေ့ဗီမှသို့ မဟုတ်အလုပ်မှသူငယ်ချင်းများကိုစကားပြောတိုင်ပင်ပါ။

၂။ တယ်လီဖုန်းဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏အကြံပေးကူညီရေးအခမဲ့ဖုန်းလိုင်းကိုဆက်သွယ်ပါ။

i. HealthServe@ +65 3157 4460

(Call-back service)

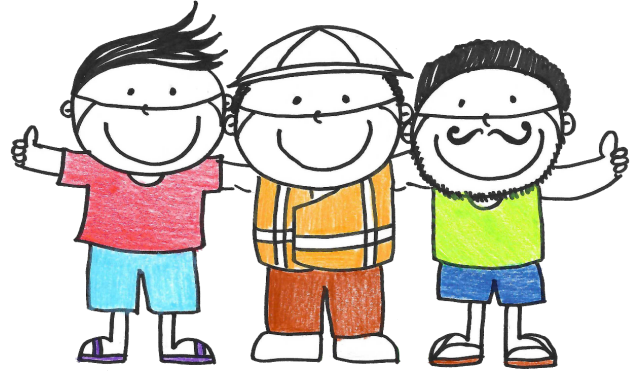
ii. Migrant Workers' Centre

ရွှေပြောင်းအလုပ်သမားများစင်တာ

@ +65 6536 2692 (24/7)

iii. Hear4U WhatsApp:

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 သို့မဟုတ်အိပျဆေဂေ့ဗီတွင်ရှိအနီးဆုံး ကျန်းမာရေးဌာနများ Medical Centres သို့သွားပါ။
- FWMOMCare App တွင်Telemedicine ဖြင့် ဆရာဝန်ကိုခေါ်ပါ။ လိမ်လည်မှုများအတွက် ၉၉၉ ကိုခေါ်ပါ။

ဤစာမျက်နှာကိုတမင်သက်သက်ဗလာအဖြစ်ထားခဲ့သည်။

ဤအခွဲဖြန့်ဝေသောစာအုပ်ငယ်ကိုဘင်္ဂါလီ၊တမိလ်၊တရုတ်၊မြန်မာဘာသာတို့ဖြင့်ထုတ်ဝေထားသည်။သင်၏အဆောင်အတွက်စာအုပ်ငယ်များပိုမိုလိုအပ်ပါက

www.mom.gov.sg/efeedback သို့ မဟုတ်

mybrothersg@nus.edu.sg သို့အီးမေးပို့ပါ။

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

MOM နှင့် My Brother SG (အထူးသဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် နိုင်ငံအနှံ့အင်တာနက်ကွန်ယက်ဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးနေသော အဖွဲ့အစည်း) တို့က ပူးတွဲ၍ ညီကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်သော Project DAWN Taskforce နှင့်ပူးပေါင်းပြီး ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။

ရုပ်ပုံများမှာ Kitesong Global ၏မူပိုင်ဖြစ်သည်။

