

ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (AWD)အကြောင်း သတင်းစကားများကို ပေါင်းစည်းထည့်သွင်းခြင်း

နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေသည့် ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် မည်သည့်နေရာ၌ AWD သတင်းစကားများကို ပေါင်းစည်းထည့်သွင်းနိုင်သနည်း?

➤ ကလေးသူငယ်အကျိုးပြုနေရာများ (Child Friendly Spaces)

CFS တွင် ကလေးသူငယ်များအတွက် အဓိကသတင်းစကားများကို နေ့စဉ် မျှဝေပေးပါ။ ဤသို့ မျှဝေရန် အချိန်များစွာမလိုအပ်ပါ။ သို့သော် ကလေးသူငယ်များ နာမကျန်းဖြစ်နေခြင်းမရှိကြောင်း သေချာစေရန် အရေးကြီးပါသည်။

CFS တွင် ရှိသည့် ရေကို အနည်းဆုံး တစ်မိနစ်ကြာမျှ ဆူပွက်အောင် ကျိုချက်ထားကြောင်း သို့မဟုတ် သန့်စင်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

လက်ဆေးသည့်နေရာများနှင့် အိမ်သာများတွင် ဆပ်ပြာထားရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

ကလေးသူငယ်တစ်ဦးဦး နာမကျန်းဖြစ်နေပါက ရေခါတ်ဖြည့် ဖျော်ရည် (ခါတ်ဆားရည်)ကို တိုက်ပါ။ လက္ခဏာများ စတင်တွေ့ရှိပါက ချက်ချင်း ပြုစုပေးပြီး နီးစပ်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ကုသပါ။

➤ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ္တလူမှုဆိုင်ရာ အကူအညီ (MHPSS)

ကလေးသူငယ်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော မိဘအုပ်ထိန်းမှုသင်တန်းများတွင် AWD သတင်းစကားများကို မျှဝေပေးပါ။ ဤသို့ဖြင့် နာမကျန်းဖြစ်နေသည့် မိသားစုဝင်များနှင့်ဆက်စပ်၍ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် စိုးရိမ်သောကများ မဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးပါလိမ့်မည်။

➤ ရပ်ရွာအဆင့်ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း(Community Level Child Protection)

သင့်အဖွဲ့အစည်းသည် ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ရှိမနေပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကလေးသူငယ်များ အားလုံးအတွက် သတင်းစကားများကို ရပ်ရွာအတွင်း ဖြန့်ဝေပေးနိုင်ရေးအတွက် ရပ်ရွာဦးဆောင်သူများသည် ဤသတင်းစကားများကို သိရှိထားကြောင်း သေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် ရပ်ရွာပြည်သူများကို ပိုမိုဘေးကင်းအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

➤ အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများ (Awareness raising)

သင့်အဖွဲ့အစည်းက ပြုလုပ်သည့် အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် သတင်းစကားများကို အသုံးပြုပါ။ ဤသတင်းစကားများကို အခြားသော CP သတင်းစကားများနှင့် အလွယ်တကူပေါင်းစည်းနိုင်ပြီး၊ အခြားသော အရင်းအမြစ်များအား ထပ်မံရယူရန် သို့မဟုတ် အချိန်များစွာယူရန် မလိုအပ်ပါ။

➤ **အမှု/ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲရေး (Case management)**

အမှု/ဖြစ်ရပ်စီမံဆောင်ရွက်သူများအားလုံးသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် သတင်းစကားများကို သိရှိထားကြောင်း သေချာပါစေ။

ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးစီမံကိန်းရေးဆွဲရာတွင် ပေါင်းစည်းထည့်သွင်းရမည့် အဓိက သတင်းစကားများ

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်

သင်နှင့်သင့်မိသားစု နာမကျန်းမဖြစ်စေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းအချို့

- သင့်ကလေးငယ်များအား လက်ကို စနစ်တကျဆေးတတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။
- ကလေးသူငယ်များအား အစာမစားမီအချိန်၊ အစားအစာကို မထိကိုင်မီအချိန်၊ အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ထိကိုင်မိချိန် သို့မဟုတ် လက်များညစ်ပတ်နေကြောင်း တွေ့ရချိန်တို့တွင် လက်များကို ဆေးကြောရန် သင်ကြားပေးပါ။
- မိခင်များအနေဖြင့် ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (AWD) ဖြစ်ပွားနေလျှင်ပင် ကလေးငယ်အား မိခင်နို့ကိုသာ တိုက်ကျွေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ မိခင်သည် နို့မတိုက်မီတွင် လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြောရမည်။
- အစာအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ချိန်တွင် အသားငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အားလုံးကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီး ပူနွေးနေစဉ်စားသုံးပါ။
- မီးဖိုခန်းသုံးပစ္စည်းများ (အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်းစသည်ဖြင့်)ကို အသုံးပြု၍ အစာမစားမီတွင် ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပါ။ အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် အိုးခွက်များတွင်ထည့်၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ကျိုချက်ထားပြီးသော သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ထားသော/သန့်စင်ထားသော ရေကိုသာ သောက်ပါ။ သန့်ရှင်းသော ရေကို အဖုံးပိတ်ထားသည့် ပုံး/ခွက်ထဲတွင် သိုလှောင်ထားပါ။
- အစားအစာအပိုင်းအစများအပါအဝင် အမှိုက်များကို အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့်နေရာနှင့် ဝေးရာတွင် စွန့်ပစ်ပါ။
- သင့်ကလေးငယ်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (အမွှာမွှာဝမ်းပုံစံ) ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားလာပါက “ရေခါတ်ဖြည့်ဖျော်ရည် (ခါတ်ဆား)”ကို ဖျော်စပ်ထားပါ။ ကျိုချက်ထားသော/သန့်စင်ထားသော ရေတစ်လီတာတွင် သကြား (၆) ဇွန်း၊ ဆား ဇွန်းတစ်ဝက်ထည့်ခြင်းဖြင့် ဖျော်စပ်နိုင်ပါသည်။ ခါတ်ဆားရည်ကို များနိုင်သမျှများများ သောက်ခိုင်းပြီး၊ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ကလေးသူငယ်များအတွက်

- သင်၏ လက်များကို အကြိမ်ရေများနိုင်သမျှ များများ ဆေးကြောရန် မမေ့ပါနှင့်။ အထူးသဖြင့် တစ်ခုခုကို မစားမီအချိန်၊ အိမ်သာတက်ပြီးချိန်၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ထိကိုင်မိချိန်၊ လက်များ ညစ်ပတ်နေကြောင်း တွေ့ရချိန်တို့တွင် လက်ဆေးပါ။
- သင်၏ လက်များကို တစ်ချိန်လုံး သန့်ရှင်းနိုင်သမျှ သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ရေကို ကျိုချက်ထားကြောင်း သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ထားကြောင်း သေချာစွာသိမှသာ သောက်ပါ။ ရေကို ကျိုချက်သန့်စင်ထားခြင်း ရှိမရှိ မသေချာပါက သင်၏ မိဘများ၊ မိသားစုဝင်များအား မေးမြန်းပါ။ သေချာစွာ ဂရုစိုက်ခြင်းမရှိပါက သောက်ရေသည် သင့်အား နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပွားလာပါက၊ သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသော အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးကို ချက်ချင်းအသိပေးပြောကြားပါ။ ထိုသူတို့က သင့်အား အထူးဖျော်စပ်ထားသည့် ဖျော်ရည်ကို ပေးနိုင်ပြီး၊ သင့်အား ဆရာဝန်ထံ မြန်နိုင်သမျှအမြန်ဆုံး ပြသပေးပါလိမ့်မည်။
- သင်ယုံကြည်ရသည့် အရွယ်ရောက်သူသည် အထူးဖျော်ရည်ကို မသိရှိပါက၊ ကျိုချက်ထားသော/ သန့်စင်ထားသော ရေတစ်လီတာတွင် သကြား (၆) ဇွန်း၊ ဆား ဇွန်းတစ်ဝက်ထည့်ခြင်းဖြင့် ထိုဖျော်ရည်ကို ဖျော်စပ်နိုင်ကြောင်း ထိုသူအားပြောကြားပါ။ သို့သော် ဆေးခန်းသို့ မဖြစ်မနေသွားရပါမည်။

ဤရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းများသည် သင့်အား နာမကျန်းမဖြစ်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်!