

မျှော်လင့်ခြင်းအား

ရှင်သန်နေစေပါ



 @MyBrotherSG

 www.kitesong.com/covid19

Copyright © Kitesong Global

ချစ်ခင်ရပါသော ညီအစ်ကို

လွန်ခဲ့သောလတွေမှာ သင်မည်မျှခက်ခဲခဲ့မည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိပါတယ်။ ခန့်မှန်းရခက်တဲ့ လေ ကဲ့သို့ပဲ ကိုဗစ်-၁၉ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝထဲ ရောက်ရှိလာခဲ့ပြီး နောက်ယှက်သွားခဲ့တယ်။

“အကယ်၍ ကျွန်တော့်ရဲ့စွန့်ကြိုးပျက်တောက် သွားခဲ့လျှင်တောင်မှ ပြန်ချည်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့အိမ်မက်စွန့်ကို ဆက်လွှင့်နေအုန်းမှာပါ။” ဟု ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား ညီအစ်ကို တစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပြောခဲ့ဖူးတယ်။

ညီအစ်ကို ဤစာအုပ်ငယ်လေးသည် သင့်၏အံ့ဩဖွယ်ကောင်းစွာ ကြုံကြုံခံနိုင်မှုအတွက် သင့်ကို ရည်စူးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲများ၊ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်းများနှင့် ဝေဒနာများကို တောင့်ခံခဲ့ပြီးသော်လည်း သင့်တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုခြင်းကို သိရှိထားပါ။

မျှော်လင့်ချက်ကို ရှင်သန်နေစေပါ။

ကောင်းကြီးပေးခြင်းများဖြင့်

My Brother SG

မျှော်လင့်ခြင်းအား ရှင်သန်နေစေပါ

အမြဲတမ်း လွတ်လမ်းတစ်ခုတော့ ရှိပါသေးတယ်။

မျှော်လင့်ချက်အားလုံး ပျောက်ဆုံးသွားသည်ဟု ထင်ရချိန်တွင်

မျှော်လင့်ခြင်း မဆုံးရှုံးပါနှင့်။



သင့်စိတ်ကူးအိမ်
မက်များ
ပြန်လည်
ရှင်သန်လာနိုင်ပါ
တယ်။

အပေါင်းအသင်းအသစ် ရှာပါ။



ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။



မနက်ဖြန်ထိ မစောင့်ပါနှင့်။

ယနေ့ပင်
သင်ချစ်ရသောသူများကို
သူတို့အား သင်မည်မျှ
ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြောင်း
ပြောလိုက်ပါ။

ညတွင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အိပ်ပါ။



ညတွင် အိပ်မပျော် ဖြစ်နေပါသလား။

အိပ်ယာမဝင်ခင်

(၁) နာရီတွင် ဖုန်းကြည့်ခြင်းကို လျော့ပါ။

ညင်သာသော ဂီတများကို နားထောင်ပါ။

ညနေ (၄) နာရီနောက်ပိုင်းတွင် လက်ဖက်ရည်၊
ကော်ဖီ၊ စီးကရက်နှင့် အရက်များကို ရှောင်ကျင်ပါ။



နေ့အချိန်တွင် တက်တက်ကြွကြွနေပါ။

ညတွင် အိပ်မပျော်
ဖြစ်နေပါသလား။



လေထီးခုန်
လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ။

နေ့အချိန်တွင်
တက်တက်ကြွကြွ
နေပါ။



အကြောလျော့
လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။



ဒိုက်ထိုးပါ။

လိမ်လည်သူများကို သတိထားပါ။



အမှောင်ထုကို တွန်းလှန်ခြင်း



သင့်စိတ်ဓာတ်ကို ကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။





ကိုရိုနာ ရောဂါပိုးစတင်ဖြစ်ပွားချိန်မှ စတင်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုသည် အခန်းများအတွင်း လပေါင်းများစွာ ပိတ်မိနေခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အခြေအနေအတွက် ထိုးနှပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မကြာသေးခင်ကပဲ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား ညီအစ်ကိုတစ်ယောက်သည် ကြာရှည်စွာ တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်နေခြင်း၏ အကျိုးဆက်များကို ခံစားနေခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်ကို ဖုန်းခေါ်လာပါတယ်။ “ညီအစ်ကို၊ အရမ်းမွန်းကျပ်နေပြီ။ ကျွန်တော် မခံစားနိုင်တော့ဘူး။ ကျေးဇူးပြု၍ တစ်ခုခု လုပ်ပါအုန်း။” လို့ ပြောပါတယ်။

အစပိုင်းတွင်တော့ ကျွန်တော်လည်း ပြောစရာ စကားလုံး မရှိဘူးဖြစ်သွားတယ်။ ထို့နောက် သူ့မျက်လုံးတွေကို ပိတ်ထားလိုက်ဖို့ ကျွန်တော် ပြောခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါလုပ်ဖို့ ပြောခဲ့တယ်။ စိတ်ငြိမ်စေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဖို့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် သူ့ကို အားပေးပြီးနောက် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ဖုန်းဆက်ခဲ့တယ်။ ထိုမိတ်ဆွေမှ သူ့အား NGO တစ်ခုသို့ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့တယ်။

NGO မှ သူ့အား ကူညီပေးခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှ ဆက်သွယ်ကာ အကူအညီတောင်လို့ရသော ဖုန်းလိုင်းများစွာကို ဤစာအုပ်ထဲတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တတ်နိုင်သလောက် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အထောက်အပံ့ အကူအညီ ပေးကြရအောင်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အဆက်အသွယ်မပျက် ရှိနေသင့်ပါတယ်။ သို့မှသာ လိုအပ်လာချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ကူညီနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အကူအညီ တောင်းခံခြင်းသည် ရက်စရာ မဟုတ်ပါ။ ရဲရင့်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း မျှော်လင့်စရာ ရှိနေပါတယ်။

— အိုမာ ရှီပွန် ဖာရတ်
ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံမှလာသော စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ
ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သား

ရဲရင့်ပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။

ကျွန်ုပ်ဝမ်းနည်းနေတယ်။
အိပ်မပျော်ပါ။
မောပန်းနေတယ်။
အစားအသောက်

၂ ပတ်တောင် ရှိသွားပြီ။
အကူအညီတောင်းရင် ကောင်းမယ်။
ဒါပေမယ့် ငါအားငယ်တဲ့ပုံ
မပေါက်ချင်ဘူး။

ဝိုး။ အကူအညီယူလိုက်တာက
ငါလုပ်ခဲ့သမျှထဲမှာ အရဲရင့်ဆုံးပါပဲလား။
ငါလုပ်လိုက်မိလို့ ဝမ်းသာလိုက်တာ။



**စုစုပေါင်းရမှတ် - (၁)-(၄)မှတ်
အနည်းငယ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။**

**(၅)-(၉)မှတ် ပျော့သော
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။**

**(၁၀)-(၁၄)မှတ် အသင့်အတင့်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ (၁၅)-(၁၉)မှတ်
အသင့်အတင့် ပြင်းထန်သော
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ (၂၀)-(၂၇)မှတ်
ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။**

အကယ်၍ သင့်ရမှတ်သည်
(၅)မှတ်နှင့်အထက် ဖြစ်လျှင်
HealthServe အား သင့်ဇာတ်လမ်း
ဝေမျှပေးနိုင်ရန် WhatsApp +65
31385488 သို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။

အကယ်၍ သင့်ရမှတ်သည် (၁) မှ (၄)
အတွင်း ရရှိပြီး နောက်ထပ်
မိတ်ဆွေဖွဲ့ချင်ပါက
<http://m.me/sgWePals> သို့လာခဲ့ပါ။

လွန်ခဲ့သော ၂၀ပတ်အတွင်း အောက်ပါမည်သည့် ပြဿနာများမှ မကြာခဏ သင့်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေခဲ့ပါသနည်း။	လုံးဝ မဖြစ်ပါ	ရက်ပေါင်း များစွာ	ရက်ပေါင်း တစ်ဝက်ထက် ပို၍	နေ့တိုင်းနီး ပါး
၁။ ကိစ္စရပ်များ လုပ်ဆောင်ရာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု သို့မဟုတ် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု အနည်းငယ်သာ ရှိတယ်။	0	1	2	3
၂။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းတို့ ခံစားရတယ်။	0	1	2	3
၃။ အိပ်ပျော်ရန် သို့မဟုတ် ကြာကြာအိပ်နေရန် ခက်ခဲ သို့မဟုတ် အလွန် အိပ်နေတယ်။	0	1	2	3
၄။ မောပန်းနေသည်ဟု ခံစားရတယ် သို့မဟုတ် အားအင် အနည်းငယ်သာ ရှိသည်ဟု ခံစားတယ်။	0	1	2	3
၅။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံစားနေခြင်း။	0	1	2	3
၆။ သင့်ကိုယ်သင်မကောင်းကြောင်း ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် သင်ဟာ အရှုံးသမားတစ်ယောက် သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ကျရှုံးစေသူ တစ်ယောက်အဖြစ် ခံစားရခြင်း။	0	1	2	3
၇။ သတင်းစာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် တီဗီကြည့်ခြင်း ကဲ့သို့သော ကိစ္စများတွင် အာရုံစိုက်ရ ခက်ခဲနေခြင်း။	0	1	2	3
၈။ အခြားသူများမှ သတိထားမိလောက်အောင် နှေးကွေးစွာ လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောခြင်း။ သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် သာမန်ထက်ပို၍ အလွန်ပင် လျှောက်သွား လှုပ်ရှားနေပြီး အလွန် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း။	0	1	2	3
၉။ သေသွားလျှင် ပိုကောင်းမည်ဟူသော အတွေးများရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နည်းနည်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် နာကျင်စေနေခြင်း။	0	1	2	3

အကောင်းဆုံးက ဘာလဲ။



ဟေး.....
မင်းဘာလုပ်နေ
တာလဲ။

နှာခေါင်းစည်း
အမျိုးမျိုးကို
စမ်းတပ်ကြည့်နေတာပါ။ ငါ့အတွက်
ဘယ်အမျိုးအစားက အကောင်းဆုံး
ဖြစ်မလဲဆိုတာကို သိချင်လို့ ပါ။



ညီအစ်ကိုရေ သာမန် နှာခေါင်းစည်းဟာ
သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ လူတွေကို အကောင်းဆုံး
ကာကွယ် ပေးပါတယ်။သင့်ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းကို
သေသေချာချာ ဖုံးအုပ်ထားစေပါ။

အို..... ကောင်းပါပြီ။
ကျေးဇူးပါ ညီအစ်ကို။

မင်း ငါတို့ကို မနိုင်နိုင်ပါဘူး။





သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ
တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။
ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ဂရုစိုက်ပါမည်။

အိမ်သာများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ရေလောင်းပေးပါ။

သင်ခံစားနေရခြင်းများ သင်၏ အကျိုးအကြောင်းများကို
HealthServe မှ သိချင်ကြားချင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍
သင့်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ
မေးနိုင်ပါသည်။

- HealthServe ၏ Whatsapp နံပါတ်မှာ
+65 31385488
- သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဝေးမှ မိတ်ဆွေဝန်ဆောင်မှု
bit.ly/hstok2me

စင်ကာပူနိုင်ငံသား မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဖွဲ့ လို့ပါသလား။
အောက်ပါ လင့် တွင် စာရင်းသွင်းပါ။ <http://m.me/sgWePals>

အခြား အကူအညီဖြစ်စေသည့် အချက်အလက်များ

- ကိုဗစ်-၁၉ အတွက်
<http://covid19.healthserve.org.sg>
- ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်းအတွက်
<https://www.sgmigrant.com>

ချစ်ခင်ရပါသော ညီအစ်ကို၊

ဤစာအုပ်ငယ်လေးကို သင်နှစ်သက်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့
မျှော်လင့်ပါတယ်။

နောက်ထပ် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသော အသစ်များကို
သိရှိရန်နှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များဖြင့် Facebook Live
များတွင် သတင်းအချက်အလက်များ ပြောကြားပေးခြင်းကို
ကြည့်ရှုရန်အတွက်

www.facebook.com/mybrothersg ကို ကျေးဇူးပြု၍

like နှင့် **follow** လုပ်ထားပေးပါ။

My Brother SG

ကျွန်ုပ်တို့၏ Facebook

ဖြစ်သော @MyBrotherSG တွင်

like ပေးပါအုန်း။



CREDITS

Illustrations and Curation:

Dr Tam Wai Jia

Graphic Design:

Lydia Phoon

Michelle Ko Shi Min

Special Thanks To:

Prof Dale Fisher

Prof Chong Yap Seng

Prof Aymeric Lim

A/Prof Malcolm Mahadevan

Omar Faruque Shipon

Dr Louisa Sun

Dr Muntasir Mannan Choudhury

Dr Hamid Razak

Dr Abhishek Mathew Abraham

Justin Paul

Jewel Yi

Ministry of Manpower

Our Student Engagement Team:

Avelyn Aw

Shaun Lim

Ong Hui Juan

Sachi Sabharwal

Jodie Hung

Translators:

Naheed Akhter

Tulika Mitra

Subrata Das

Dr Abhik Roychoudhury

Malina Halim

Dharshini Manoharan

Kripashree Suryaprakash

Ranganathan Senguttuvan Krithika

Nivaashini Suriya kumar

Uma Kanagalingam

Grace Tan Soo Woon

Shaohua Liu

Lian Yaqing

Zander Lim

Rachel Huei-Sook Park

Min Maung Maung Thant

Aishwarya Nishikant Kunte

Daksha Jhajharia

Aiswarya Panda

Bhavya Gupta

Sakshi Pradyumn

Rishikesh Nittala

Ramapadma Namuduri

Tilak Raj S

Joy Lim Xin

DakshaJhajharia

Sasiwimol

Dr Nares Smitasin



OUR PARTNERS



Yong Loo Lin
School of Medicine



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com/covid19

9/17-E1