



PHOTO: UNHCR

CHAPTER 14 • 2015 WATER, SANITATION AND HYGIENE

ဤအခန်းများတွင် သုံးစွဲထားသော စခန်းဟူသည့် အသုံးအနှုန်းသည် စခန်းများနှင့် စခန်းကဲ့သို့သော နေရာအမျိုးမျိုးကို ရည်ညွှန်း ခြင်းဖြစ်ပြီး စနစ်တကျတည်ထောင်ထားသော စခန်းများ၊ နေရပ်စွန့်ခွာလာသူများ ကိုယ်တိုင် စုဝေးတည်ထောင်သော စခန်းများ၊ စုစည်းနေထိုင်ရာ နေရာများ၊ ယာယီစခန်းများနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။



အဓိကအချက်အလက်များ

- ➔ ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး (WASH) ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။ လုံလောက်သော အရည်အသွေးရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လုံလောက် သောပမာဏဖြင့် ပံ့ပိုးပေးခြင်းသည် လူများ အသက်ရှင်သန်ရန်၊ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာ ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီး လိုအပ်သည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ တစ်ခု၏ ကနဦးအဆင့်များတွင် သေဆုံးမှုနှုန်း၏ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော နေရာများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စခန်းတစ်ခုတွင် ရေ နှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် အရေးကြီးဆုံးနှင့် ပထမဦးဆုံး ပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။
- ➔ သောက်သုံးရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် အိမ်သုံးရန်အတွက် ရေကို အလုံအလောက် ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေ အရင်းအမြစ်တွင်သာမက သုံးစွဲစဉ်တွင်ပါ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကြောင်း သေချာ စေရန်အတွက် ရေကို သန့်စင်ပိုးသတ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများသည် အမျိုးသမီးများရော၊ အမျိုးသားများအတွက်ပါ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ကိုက်ညီပြီး ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ နေထိုင်မှုအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကိုလည်း ရှင်းလင်းပြီး နားလည် လွယ်သော သတင်းစကားများဖြင့် အားပေးမြှင့်တင်ရပါမည်။ ရေ၏ အရည်အသွေးကို လုံလောက်သော အတိုင်းအတာထိ ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပြီး နာမကျန်းဖြစ်မှုများနှင့် ကပ်ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးတို့ကို တန်းတူအရေးကြီးသည်ဟု မှတ်ယူသင့်ပါသည်။
- ➔ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ၏ အောင်မြင်ထိရောက်မှုသည် စခန်းလူထု၊ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် အနီးအနားမှ အခြား ရေသုံးစွဲသူများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေပါသည်။ သုံးစွဲသူ အုပ်စုအမျိုးမျိုးမှ ကိုယ်စားပြုသူများကို လုံလောက်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း မရှိပါက ကျန်းမာရေး၊ အခြေခံအဆောက်အအုံများအား ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အသုံးပြု နိုင်မှုနှင့် စနစ်တကျထိန်းသိမ်းပြုပြင်နိုင်မှုတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုကြီး တစ်ခုလုံး ၏ ထိရောက်မှုကိုပါ လျော့ကျသွားစေနိုင်ပါသည်။
- ➔ စခန်းများတွင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် များသောအားဖြင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများအား ဆန်းစစ်လေ့လာမှု၊ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲမှု၊ အကောင်အထည်ဖော်မှုနှင့်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုများအတွက်တာဝန်ရှိပါသည်။ အခြားဝန်ဆောင် မှုများကဲ့သို့ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများအား စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီမှ စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ကာညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အေဂျင်စီများ သည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဆက်သွယ်အသိပေးထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ➔ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ နေထိုင်ပိုင်ခွင့်များ ရရှိကြောင်း သေချာစေရန် အတွက် Sphere စံနှုန်းများနှင့်ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးအညွှန်းကိန်းများကိုလေးစားလိုက်နာရပါမည်။ ထိုစံနှုန်းနှင့်အညွှန်းကိန်းများသည်လူသားချင်းစာ နာထောက်ထားမှုဆောင်ရွက်ချက်များ၏ သက်ရောက်မှုနှင့် ထိရောက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်ရန်လည်း အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ စတင်ဆောင်ရွက်သောအခါ စံနှုန်းများပြည့်မီရန်အတွက် အညွှန်းကိန်းများ သတ်မှတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရ မည် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအဆင့်တွင် အညွှန်းကိန်းများအား ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း သဘောတူချမှတ်ခြင်းကို ပုံမှန် အားဖြင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး နှင့် စခန်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု (CCCM) အစုအဖွဲ့တို့မှ သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများနှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။



မိတ်ဆက်

ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရပါမည်။ လုံလောက်သော အရည်အသွေး ရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လုံလောက်သောပမာဏဖြင့် ပံ့ပိုးပေးခြင်းသည် လူများ အသက်ရှင်သန်ရန်၊ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီး လိုအပ်သော လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

ရေမလုံလောက်ခြင်းနှင့် အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အိမ်သာများ မလုံလောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြံတိုးကာ အလေးစွန့်ခြင်းနှင့် အမှိုက်သရိုက် စွန့်ပစ်သည့်စနစ် သို့မဟုတ် ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားမှု မရှိခြင်းတို့သည် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောနှင့် ကာလဝမ်းရောဂါ ကဲ့သို့သော ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဝန်ဆောင်မှုများသည် စခန်းတစ်ခုတွင် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် ပထမဦးဆုံးပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှုများထဲ တွင် ပါဝင်ပါသည်။ ရေမှတစ်ဆင့် ပြန့်ပွားသော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျှော့ချရန်မှာ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် နိုင်ငံအာဏာပိုင်များ မျှဝေထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အသက်များကို ကယ်တင်ပေးနိုင်သော သဘောသဘာဝကြောင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် လက်ခံ နိုင်မှု၊ အသုံးပြုမှုနှင့် လုံလောက်စွာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုတို့ ရှိစေရန်အတွက် စခန်းလူထုအပေါ် တာဝန်ခံယူမှုရှိစွာဖြင့် အစီအစဉ်ရေးဆွဲကာ အထူးဂရုပြု ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများအား အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှု၊ အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှုနှင့် စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်မှုတို့ကို နည်းပညာပိုင်းကျွမ်းကျင်မှု၊ စခန်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများ၊ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများ၊ အန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်သော အုပ်စုများ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများအပေါ် ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်မှု တို့ပေါ်တွင်အခြေခံကာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ စခန်းအခြေ အနေအထားအပြားတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ သည် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ လျှော်ဖွပ် ခြင်းနှင့် အိမ်သုံးရေ ခပ်ခြင်းများကို တာဝန်ယူရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် အနိုင်အထက်ပြုမှုနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်မှုတို့ကို ခံရနိုင်ခြေမှာ ပိုမိုမြင့်မားပါသည်။ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ တို့သည် လုံခြုံရေးကိစ္စများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန်လိုအပ်ပြီး အိမ်သာများနှင့် အခြားသော ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံ အဆောက်အအုံများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးကာ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် နေရာညပါ ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်သောနေရာများတွင် ထားရှိရပါမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ခက်ခဲတတ်သော်လည်း ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများအား အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှု၊ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုတို့တွင် အမျိုးသမီး များနှင့် မိန်းကလေးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် ယောက်ျားလေးများ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးရန် အရေးကြီး ပါသည်။

🔴 ကျားမလူမှုကဏ္ဍနှင့် သီးခြားလိုအပ်ချက်များအကြောင်း ထပ်မံသိလိုပါက - အခန်း (၁၁) သီးခြားလိုအပ်ချက် ရှိသူများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း - တွင် ကြည့်ပါ။



ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

ကပ်ဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်ချိန်တွင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်များ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်များမှာ အောက် ပါတို့ကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကို လျှော့ချရန်ဖြစ်ပါသည်။

- ➔ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အလေ့အထများ
- ➔ အန္တရာယ်ကင်းသော သောက်သုံးရေ ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- ➔ ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကို လျှော့ချခြင်း
- ➔ လူများအား ကျန်းမာစွာ၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ၊ သက်တောင့်သက်သာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်စေသော အခြေ အနေများ

The Sphere Project ၊ ၂၀၁၀။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပဋိညာဉ်စာတမ်း နှင့် ကပ်ဘေးအန္တရာယ် တုံ့ပြန်မှုတွင် အနိမ့်ဆုံးစံနှုန်းများ (Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response)

စခန်းများတွင် ပံ့ပိုးပေးသော ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် နိုင်ငံတကာ သို့မဟုတ် နိုင်ငံအဆင့်တွင် သဘောတူ ချမှတ်ထားသော စံသတ်မှတ်ချက်များ၊ အညွှန်းကိန်းများနှင့် ကိုက်ညီစွာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လူသားချင်းစာ နာထောက်ထားမှုအဖွဲ့အစည်းများအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူများ၏ ဘေးကင်း လုံခြုံစွာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ နေထိုင်ပိုင်ခွင့်ကို အကောင်းဆုံးဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပြီး လူသားချင်း စာနာ ထောက်ထားမှု လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ အရည်အသွေးနှင့်

ထိရောက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။



နိုင်ငံတကာ စံနှုန်းများနှင့် အညွှန်းကိန်းများအား မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်မည်နည်း

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ ရုံးခန်းတွင် အနည်းဆုံး စာအုပ်နှစ်အုပ် ရှိနေရပါမည်။ ၎င်းတို့မှာ 'Sphere စံနှုန်းများ လက်စွဲ စာအုပ်' ဟုလည်း လူသိများသော Sphere Project ၏ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ပဋိညာဉ်စာတမ်းနှင့် ကပ်ဘေးအန္တရာယ်တုံ့ပြန်မှုတွင် အနိမ့်ဆုံးစံနှုန်းများ စာအုပ်နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် UNHCR လက်စွဲ စာအုပ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်နှစ်အုပ်တွင် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၏ ဝန်ထမ်းတိုင်း သိရှိထားရန်လိုအပ်သော လမ်းညွှန်များ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ စံနှုန်းများနှင့် အညွှန်းကိန်းများ ပါရှိပါသည်။

ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရည်အသွေး၊ တာဝန်ခံမှုနှင့် ထိရောက်မှုတို့ကို သေချာစေရန်အတွက် စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်မှုများကို မကြာခဏဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အဓိကတာဝန်ရှိသူမှာ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီများဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သလို စခန်းတွင်းရှိ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဝန်ဆောင် မှုများအားလုံးကို ညှိနှိုင်းပေးသူနေရာတွင် ရှိနေသည့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီနှင့်လည်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီတို့ကြား ထိရောက်သော ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများရှိရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် လုပ်ငန်းများကို လက်တွဲလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းတို့၏ အပြန် အလှန်ဆက်သွယ်နေသော အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား စခန်းလူထုနှင့် နိုင်ငံအာဏာပိုင်များထံ ရှင်းလင်းစွာ ဆက်သွယ်အသိပေးထားရန် လိုအပ် ပါသည်။

အခြားဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် ပျက်ကွက်ပါက လည်း ထို ဝန်ဆောင်မှုများ၏ ထိရောက်မှုကို လျော့ကျစေပါသည်။ စခန်း ဒီဇိုင်းပုံစံရေးဆွဲမှုတွင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲခြင်း မရှိပါကလည်း ကျန်းမာရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုများအပေါ် ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ စခန်းဘဝစက်ဝန်းတလျှောက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ ထူထောင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်းမှ စခန်းပိတ်သိမ်းခြင်းအထိ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကဏ္ဍများအကြား ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်မှုများ လုံလုံလောက်လောက် ရှိစေရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။



အဓိကအရေးကိစ္စများ

အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၏ အဓိက တာဝန်ဝတ္တရားတစ်ခုဖြစ်သည့် စခန်းတစ်ခုရှိ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဝန်ဆောင်မှုများအား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်းထဲတွင် အခြားကဏ္ဍအားလုံးကဲ့သို့ပင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးသည်လည်း အကျိုးဝင်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ တစ်ဦး သည် စခန်းတစ်ခုအတွင်းရှိ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးကဏ္ဍအား ဦးဆောင်ကာ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသောကြောင့် ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများအား အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း တို့အတွက် တာဝန်ရှိပါသည်။ အကယ်၍ စခန်းတစ်ခုတည်း အတွင်းတွင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ တစ်ခုထက်မက ရှိနေပါက အေဂျင်စီတစ်ခုအား ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကဏ္ဍကို ဦးဆောင်မည့်သူအဖြစ် သတ်သတ်မှတ်မှတ် ရွေးချယ်သင့်ပြီး ထို ဦးဆောင်အေဂျင်စီသည် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီနှင့် ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဒေသခံအာဏာပိုင်များအတွက် ပထမဆုံးဆက်သွယ် ဆောင်ရွက်ရမည့်သူ ဖြစ်သည်။

စခန်းလုပ်ငန်းများစတင်လည်ပတ်သည့် အစောပိုင်းကာလကတည်းက စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းရန်အတွက် လမ်းညွှန်များ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား သဘောတူ ချမှတ် ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စခန်းဝန်ဆောင်မှုများအားလုံး ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းမှုများ၏ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီ ရန်လိုအပ်ပြီး စနစ်တကျ သဘောတူချမှတ်ထားသော တာဝန်ဝတ္တရားဖော်ပြချက် များထဲတွင် ထည့်သွင်းထားရပါမည်။

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် အတူ တကွ လက်တွဲလုပ်ဆောင်သင့်ပြီး ၎င်းတို့၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို စခန်းလူထုနှင့် နိုင်ငံအာဏာပိုင် များမှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိစေသင့်ပါသည်။



အစုအဖွဲ့နည်းလမ်းဖြင့် ဆောင်ရွက်သော ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

အဆိုးရွားအပြင်းထန်ဆုံး ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် များသောအားဖြင့် နိုင်ငံတကာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများအား အစုအဖွဲ့နည်းလမ်းဖြင့် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၊ ရေနံ သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် နိုင်ငံအာဏာပိုင်များအပါအဝင် အခြားသော စခန်းတွင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် နေသည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းစုံ အမြဲတမ်းကော်မတီ (IASC) ၏ အစုအဖွဲ့ဖြင့် ဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်းအောက်ရှိ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အစုအဖွဲ့ဦးဆောင်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့် ကုလသမဂ္ဂ ကလေးများ ရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (UNICEF) နှင့် မဟာဗျူဟာကျ မိတ်ဖက်ပြုကာ ရေနံသန့်ရှင်းရေး နှင့် ဆက်နွှယ်သော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင်မူ ဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ UN အဖွဲ့အစည်း (UNHCR) မှတစ်ဆင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါသည်။

➡ အစုအဖွဲ့ပုံစံဖြင့် ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းအကြောင်း ထပ်မံသိလိုပါက - အခန်း (၁) စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အကြောင်း - တွင် ကြည့်ပါ။

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီတွင် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား တာဝန်ခံယူမှုရှိစေရန်နှင့် စခန်းတွင်း နေထိုင် သူများအားလုံးအတွက် အရည်အသွေးပြည့် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများပေးနေကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည် -

- ➡ စခန်းနေရာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုနှင့် အစောပိုင်းကာလ ကဏ္ဍပေါင်းစုံ လိုအပ်ချက် လေ့လာဆန်းစစ်မှုတို့ တွင် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကိစ္စရပ်များအား ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်မှုရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင် သင့်သည်။
- ➡ ရေနံသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ ကောင်းစွာလည်ပတ်ကာ ထိရောက်မှုရှိစေရန်နှင့် နှစ်ခါပြန်ဆောင်ရွက် နေခြင်းများ သို့မဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ မရှိစေရန်အတွက် နိုင်ငံအာဏာပိုင်များအပါအဝင် ရေနံ သန့်ရှင်းရေး ကိစ္စရပ်များကို လုပ်ဆောင်နေသူများအားလုံး၊ စခန်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့၊ စခန်းလူထု၊ စခန်းအနီး ဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုနှင့် အခြားသောကဏ္ဍများကြား ပူးပေါင်းညှိနှိုင်းမှုများရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
- ➡ ဝန်ဆောင်မှုများရှိ ကွာဟချက်များကို စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်သင့်ပြီး ထိုကွာဟချက်များကို ဖြည့်ဆည်း ပေးရန် အရေးယူဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် တွန်းအားပေးဆွေးနွေးခြင်းများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။

ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် ဦးဆောင်အေဂျင်စီသည် -

- ➡ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရမည်။
- ➡ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများအား လေ့လာအကဲဖြတ်မှု၊ ဒီဇိုင်းပုံစံရေးဆွဲမှု၊ အကောင်အထည်ဖော်မှုနှင့် စောင့်ကြည့် လေ့လာမှုများတွင် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိကြောင်း သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ➡ ရေနံသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များ၊ အခြားသော ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ပူးပေါင်းညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်မှုကို လွယ်ကူချောမွေ့စေရန် ကူညီပေးရမည်။
- ➡ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အစုအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းထားပြီးပါက အဓိကကျသော စံနှုန်းများ၊ လမ်းညွှန်များ သို့မဟုတ် ရရှိနိုင်သော အရင်း အမြစ်များကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ➡ ရေနံသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် သက်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များအား စခန်းတွင်းရှိ အခြားသော သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများနှင့် အေဂျင်စီများသို့ ဖြန့်ဝေပေးရမည်။

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီနှစ်ခုစလုံးသည် -

- ➔ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများအား နိုင်ငံတကာ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာနိုင်ငံ၏ စံနှုန်းများ၊ အညွှန်း ကိန်းများနှင့်အညီ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- ➔ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကဏ္ဍအတွက် ထိရောက်သော စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်မှုနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု စနစ် တစ်ခု ရှိနေစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- ➔ ရေပေးဝေမှုစနစ်များ၊ အိမ်သာများနှင့် ရေနုတ်မြောင်းများကဲ့သို့သော ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက် အအုံများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးနိုင်ရန်အတွက် ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်မှုနှင့် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းမှု စနစ်တစ်ခု (ဥပမာ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကော်မတီ) ရှိနေစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။ သို့မှသာ ကွာဟချက်များအား အလျင်အမြန် သတင်းပို့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ➔ သင့်တော်မှုရှိပြီး ဓလေ့ထုံးစံနှင့် လျော်ညီသော ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပစ္စည်းနှင့် အဆောက် အအုံများအား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် နေရာချထားခြင်းတို့တွင် စခန်းတွင်းနေထိုင်သူများ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအား ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေရမည်။
- ➔ စခန်းလူထုသည် ရေချိုးဆပ်ပြာ၊ အဝတ်လျှော်ဆပ်ပြာ၊ အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ပြန်လည်လျှော်ဖွပ် သုံးစွဲနိုင်သော အဝတ်စများ ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကို လုံလောက်စွာ လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- ➔ စခန်းလူထုသည် စခန်းပြင်ပမှ ရေအရင်းအမြစ်များကိုအသုံးပြုနေခြင်းဖြစ်ပါက ထိုအရင်းအမြစ်များကို အသုံး ပြုမှုနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုအတွက် စခန်းအနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုနှင့် သဘောတူညီချက်များ ရယူရမည်။
- ➔ စခန်းလူထုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏ နည်းပညာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုကာ အသုံးပြုရမည်။
- ➔ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များ၏ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအား လိုက်နာကာ နိုင်ငံဥပဒေများကို လေးစားလိုက်နာကြရမည်။



ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်သူများထံမှ ပြောဆိုချက် -

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုကော်မတီမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘူရွန်ဒီမှ ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခုတွင် UNHCR ၏ မဟာဗျူဟာ မိတ်ဖက်တစ်ဦးဖြစ်သော စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက်သာမက ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် ပညာပေးခြင်းတို့ အတွက် ပါ တာဝန်ယူထားရပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် စခန်းတွင်းတွင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူအဖြစ်ပါ တစ်ပြိုင်တည်း မဆောင်ရွက်သင့်ပါ။ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် သာမက ဝန်ဆောင်မှု ပေးရန်အတွက်ပါ တာဝန်ယူရပါက တင်းမာမှုများ၊ ရှင်းလင်းမှုမရှိခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အကျိုးစီးပွား ဂီရောမိဖြစ်ခြင်း များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ စခန်းတွင်းတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ မရှိသည့် အခြေအနေမျိုး သို့မဟုတ် စခန်းတွင်း၌ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူအရေအတွက် အတန်အသင့် နည်းပါးသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ အနေဖြင့် ထပ်ဆောင်း တာဝန်ယူရန် လိုအပ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီမှသာလျှင် ပိုမို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သောက်သုံးရေပေးဝေမှု

အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် စခန်းများတွင် ပထမဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည့် အရာများထဲမှတစ်ခုမှာ သောက်သုံး ရေကို ချက်ချင်း အလုံအလောက် ပံ့ပိုးပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရေသည် လူတို့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပြီး သောက်သုံးရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် အခြားသော အိမ်သုံးရန်တို့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် ပေါပေါများများ ရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ အရေပြားရောဂါများ၊ မျက်လုံးပိုးဝင်ခြင်းများနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု တိုးတက်မလာအောင် ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



ရေပေးဝေမှုအတွက် Sphere စံနှုန်းများ

Sphere Project သည် ရေပေးဝေမှုအတွက် အဓိက စံနှုန်းသုံးခုကို ချမှတ်ပေးထားပါသည်။

၁။ လူအားလုံးသည် သောက်သုံးရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အန္တရာယ်ကင်းသောရေကို အလုံအလောက် လက်လှမ်းမီအသုံးပြုနိုင်ရပါမည်။ အများသုံး ရေဘုံဘိုင်များသည် နေထိုင်သည့်နေရာများနှင့် အနီးအနားတွင်ရှိရပါမည်။ သို့မှသာ ရေအနည်းငယ်မျှလောက်သာ လိုအပ်လျှင်လည်း သွားရောက်ခပ်ယူ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၂။ ရေခပ်သည့်နေရာများမှ ရေများသည် သောက်သုံးရန်သင့်လျော်ပြီး လုံလောက်သည့် အရည်အသွေး ရှိရပါမည်။ ရေမှ ကူးစက်သော ရောဂါများ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် ရေဒီယိုသတ္တိကြွ ပစ္စည်းများ ပါဝင်နေခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကြီးကြီးမားမား မရှိဘဲ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် အိမ်သုံးရန် သင့်တော် သည့် ရေအရည်အသွေးရှိရပါမည်။

၃။ လူများတွင် သောက်သုံးရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် လုံလောက်သော ပမာဏကို ခပ်ယူရန်၊ သိုလှောင်ရန်နှင့် သုံးစွဲရန်အပြင် သောက်သုံးရေသည် သောက်သုံးသည့်အချိန်ထိ အန္တရာယ်ကင်းနေအောင် ထားရှိနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ပစ္စည်းများ ရှိရပါမည်။

အစုအဖွဲ့စနစ်အား ဖွဲ့စည်းအသက်ဝင်ပြီးဖြစ်လျှင် ထိုသို့သော စံနှုန်းများနှင့် အညွှန်းကိန်းများကို သတ်မှတ်ရာတွင် ဦးဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသူသည် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အစုအဖွဲ့ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံအဆင့်တွင် CCCM အစုအဖွဲ့နှင့် နီးကပ်စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အနိမ့်ဆုံးလိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုအဆင့်ကိုရရှိရန် မဖြစ်နိုင်ပါက သက်ဆိုင်ရာလူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအဖွဲ့အစည်းများ၊ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များနှင့် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူကိုယ်စားလှယ်များသည် နိုင်ငံ၏စံနှုန်းများနှင့် အညွှန်းကိန်းများကို သဘောတူချမှတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းတို့သည်လည်း စခန်းတွင်းနေထိုင်သူများ၏ ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှင်သန်ခွင့်ကို သေချာစေရန် ရည်ရွယ်သတ်မှတ်ရပါမည်။

အနိမ့်ဆုံးအနေဖြင့် ခွင့်ပြုပေးနိုင်သော လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု စံနှုန်းများအတွက် အရေအပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်မှုရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အညွှန်းကိန်းများ

အညွှန်းကိန်း	SPHERE	UNHCR	မှတ်ချက်
သောက်သုံးနိုင်သော ရေ အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက် (လီတာ/လူတစ်ဦး/တစ်ရက်)	၇.၅-၁၅	၁၅-၂၀	UNHCR ၏ အသက်ရှင် သန်ရန် အနည်းဆုံး သတ်မှတ်ချက်မှာ ၇.၅
နေထိုင်ရာတစ်ခုစီမှ ရေဘုံဘိုင်၊ ရေပေးဝေရာ နေရာသို့ အနီးဆုံးအကွာအဝေး (မီတာ)	၅၀၀	၂၀၀ (မိနစ်အနည်းငယ် လမ်းလျှောက်လျှင် ရောက်)	-
ရေဘုံဘိုင်တစ်ခုကို အများဆုံးအသုံးပြုသည့် လူ အရေအတွက်	၂၅၀	၈၀	-
ရေတွင်း/ရေတုံကင်တစ်ခုကို အများဆုံး အသုံးပြုသည့် လူအရေအတွက်	၅၀၀	၂၀၀	-

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

အများသုံးအိမ်သာများတွင် လက်ဆေးရန် ရရှိနိုင်သော ရေ (လီတာ/ အသုံးပြုသူတစ်ဦး/ တစ်ရက်)	၁-၂	၁-၂	အများသုံးအိမ်သာဆေးရန် အတွက် နှစ်စုစလုံးမှ ၂-၈ လီတာ/ အိမ်သာ/ တစ်ရက် အကြံပြုထား
ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆေးရုံများသို့ ရေပေးဝေမှု (လီတာ/လူနာ/တစ်ရက်)	၄၀-၆၀	၄၀-၆၀	
အာဟာရကျွေးမွေးရေး ဌာနများသို့ ရေ ပေးဝေမှု (လီတာ/လူတစ်ဦး/တစ်ရက်)	၁၅-၃၀	၂၀-၃၀	
ကျောင်းများနှင့် သင်ကြားရေးဌာနများသို့ ရေပေးဝေမှု (လီတာ/ကျောင်းသား/ တစ်ရက်)	၃	မပါရှိပါ	

မကြာခဏဆိုသလို လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု အရေးပေါ်အခြေအနေ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု၏ ကနဦးအဆင့်များတွင် စံနှုန်းများ သို့မဟုတ် ဒေသအလိုက် ထားရှိကြသော မျှော်မှန်းချက်များနှင့် ကိုက်ညီစွာ ရေကို အလုံအလောက် ပံ့ပိုး ပေးရန်မှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းများမှာ ထိုဒေသတွင် ရေပြတ်လပ်ခြင်း၊ အခြေခံ အဆောက်အအုံများ ပျက်စီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် အဖျက်ဆီးခံရခြင်း၊ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုအတွက် ရန်ပုံငွေ ရရှိမှု နည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ အရေအတွက် များပြားသောကြောင့် ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အရေအတွက် မလုံလောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် စခန်းလူထုနှင့် နီးကပ်စွာလက်တွဲကာ ယာယီဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပြီး စခန်းအတွက် ပိုမိုရေရှည်ခံမည့် စနစ်များကို ဒီဇိုင်းဆွဲရမည်ဖြစ်သည်။

စခန်းတစ်ခုအတွက် ရရှိနိုင်သော ရေအရင်းအမြစ်များတွင် အောက်ပါတို့ထဲမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်မက ပါဝင် နိုင်ပါသည်။

- ➔ မြစ်များ၊ ချောင်းများနှင့် ကန်များကဲ့သို့ မြေပြင်ပေါ်မှ ရေများသည် ရောဂါပိုးများ၊ မသန့်စင်သည့် ပစ္စည်းများ ပါဝင်နေနိုင်သည့်အတွက် သန့်စင်ပေးရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။
- ➔ ရေတွင်းများ၊ လက်ယက်တွင်းများ သို့မဟုတ် စိမ့်စမ်းများကဲ့သို့ မြေအောက်ရေများတွင်လည်း ရောဂါပိုးများ၊ မသန့်စင်သည့် ပစ္စည်းများ ပါဝင်နေနိုင်ပြီး သန့်စင်ပေးရန် လိုကောင်းလိုပါမည်။
- ➔ စည်ပင် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကစနစ်များမှ ရေသည် သန့်စင်ထားပြီး အရည်အသွေး ကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။
- ➔ မိုးရေသည် ရာသီအလိုက် ပြောင်းလဲနိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သင့်လျော်သော အခြေအနေများတွင် အလွန် အသုံးဝင်ပါသည်။ မိုးရေသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သန့်စင်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း စုဆောင်းခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်း ခြင်း နည်းလမ်းများသည် အရည်အသွေးကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

ကနဦးအဆင့်များတွင် စခန်းလူထုသည် အရည်အသွေး မည်သို့ရှိသည်ကို ထည့်မတွက်ဘဲ ရှိနှင့်ပြီးသား မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ နှင့် မြေအောက်ရေများကို အသုံးပြုနိုင်ခြေ ရှိသဖြင့် အောက်ပါအရေးယူ ဆောင်ရွက်ချက်များအား ချက်ချင်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

- ➔ အညစ်အကြေးစွန့်မှုများကြောင့် ထိုရေအရင်းအမြစ်များ ညစ်ညမ်းမသွားစေရန် ကာကွယ်ပါ။
- ➔ လတ်တလောအတွက် အရေးပေါ် ရေသန့်စင်မှုပြုလုပ်စေပြီး ရှိနေသော အရင်းအမြစ်များမှ ရနိုင်သော ရေများ၏ အရေအတွက်နှင့် အရည်အသွေးကို တိုးတက်စေမည့် ရေဖြန့်ဝေမှုနည်းလမ်းများကို ဆောင်ရွက်ပါ။

အကယ်၍ ရှိနေသော ရေအရင်းအမြစ်များသည် အနိမ့်ဆုံး လိုအပ်သည့် ရေပမာဏကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်လောက်အောင် လုံလောက်မှုမရှိပါက အခြားအရင်းအမြစ်များမှ ရေများကို သယ်ယူရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ထိုသို့ လုပ်ဆောင် ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက စခန်းလူထုအား နေရာပြောင်းရွှေ့ချထားပေးရပါမည်။

ရေပေးဝေသည့် အချိန်ကာလနှင့် ရေရှည်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှု

အချို့သော ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှုများအရ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အာကာသစခန်းတစ်ခုသို့ ရေတစ်လီတာ ပို့ဆောင်ရန် ကုန်ကျစရိတ်အား အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၁,၀၀၀ ဟု တွက်ချက်ကြပါသည်။ ရေသည် အသက်ကယ်ဖို့ထက်မက များစွာ ပိုမို အရေးကြီးပါသည်။ ဆက်လက် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိဒေသတွင်းမှ ရေ မရရှိနိုင်ပါက ပိုမိုသက်သာသော်လည်း ရေရှည်ခံနိုင်မည် မဟုတ်သည့် ဈေးနှုန်း ဖြစ်နေသည့်တိုင် အောက်ပါနည်းလမ်း များဖြင့် ဖြန့်ဝေပေးရပါမည်။

- ထရပ်ကားများဖြင့် ရေသယ်ခြင်း
- လေယာဉ်ပျံ သို့မဟုတ် ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် ရေသယ်ခြင်း
- ရေငန်မှ ရေချိုသို့ ပြောင်းခြင်း (ဒီဇယ်-လျှပ်စစ်/နေစွမ်းအင်)
- အခြား (သင့်လျော်သလို)

အရေးပေါ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပေးရမည့် အချိန်ကာလနှင့် ရေရှည်ခံနိုင်မှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီး ပါသည်။ အသက်ကယ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အရေးကြီးသလို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး တစ်ခု လုံးတွင် အသက်ရှင်ရပ်တည်ရန် လိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံစေမှုကလည်း အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ အရေးပေါ် ဆောင် ရွက်ပေးနေစဉ်တွင် နည်းပညာအရနှင့် ငွေကြေးအရ ရေရှည်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ရရှိရေးကိုလည်း တစ်ပြိုင် နက်တည်း ဆောင်ရွက်နေရန် အရေးကြီးပါသည်။

စခန်းတစ်ခု၏ သက်တမ်းအား ခန့်မှန်းတွက်ချက်ရန် ခက်ခဲသော်လည်း အနိမ့်ဆုံး ပံ့ပိုးပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပြည့်စုံပြီဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်ရမည့်နည်းလမ်းမှာ ရေရှည်တွင် တွက်ခြေကိုက်စေမည့် ရေပေးဝေမှုစနစ်တစ်ခုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စခန်းတွင်း လိုအပ်ချက်များအားလုံးကို ဖြည့်ဆည်းပေး နိုင်သော ရေပေးဝေမှုစနစ်တစ်ခုအား ဒီဇိုင်းပုံစံရေးဆွဲမှုကို ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး နည်းပညာရှင်မှ တာဝန်ယူပါလိမ့်မည်။ ထိုစနစ်အား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲရာတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ကြောင်းသေချာစေရန် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီမှ ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

- မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အိမ်သာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ လူထုဝန်ဆောင်မှုများ (ကျန်းမာရေး/ အာဟာရ ဌာနများ၊ ကျောင်းများ) အတွက် လိုအပ်ချက်များ အပါအဝင် စခန်းလူထုအတွက် လိုအပ်သည့် ရေပမာဏကို အလုံအလောက်ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှု
- ရေရှည် အတည်တံ့နိုင်ဆုံးနည်းလမ်း၊ သင့်တော်သည့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်မှု ဆောင်ရွက်ချက် များနှင့် သောက်သုံးနိုင်သည့် ရေရရှိရန် သင့်တော်သည့် သန့်စင်နည်းများကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စေရေးအတွက် ရာသီအလိုက် ပြောင်းလဲမှုများ၊ ရေအောင်းလွှာ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် ရေအရည်အသွေး စသဖြင့် ရရှိ နိုင်သော ရေအရင်းအမြစ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများအား ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်မှု
- ဝန်ဆောင်မှုပြတ်တောက်သွားခြင်း အန္တရာယ်အား အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် လုံလောက်သော သိုလှောင်မှု စနစ် နှင့် အရန်စနစ်များ
- ပစ္စည်းကိရိယာများရွေးချယ်ရာတွင် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ စက်အပိုပစ္စည်းများ အပါ အဝင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ခြေများနှင့် လည်ပတ်မှုနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါ မည်။
- ပေးဝေမည့် ရေနှင့် လိုအပ်သည့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများသည် လူမှုရေးနှင့် ဓလေ့ထုံးစံ အခြေအနေများအပြင် ရှိနေသည့် လူအား၊ ပစ္စည်းအားနှင့် သင့်လျော်ကိုက်ညီမှုရှိရမည်။
- ရေသန့်စင်မှုမှ ထွက်လာသော အညစ်အကြေးများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် အစီအမံ သတ်မှတ်ချက် များ ပါရှိရမည်။



တွင်းဆင်းဆောင်ရွက်သူများထံမှ ပြောဆိုချက် - ဆားငန်ရည်ဝင်နေသော ရေတွင်းများ

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ ဆူမားတြားကျွန်းပေါ်ရှိ အာချဲပြည်နယ်တွင် အပူပိုင်း ရာသီဥတုရှိပြီး မိုးရာသီတွင် မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းလေ့ရှိပါသည်။ ကမ်းရိုးတန်းဒေသများတွင် လူများသည် မြေအောက်ရေကို အသုံးပြုရန် အလွန်လွယ်ကူပြီး မည်သည့်အခါကမျှ တွင်းနက်နက် တူးရန်မလိုအပ်ပါ။ အိမ်ထောင်စုများသည် ကိုယ်ပိုင်ရေတွင်းများကို အသုံးပြုကြ ပါသည်။ ၂၀၁၄ခုနှစ်တွင် အာချဲပြည်နယ်၌ ဆူနာမီ ဝင်ရောက်သောအခါ အာချဲနယ်သား တစ်သိန်းထက်မက အသက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရပါသည်။ အသက်မသေဘဲကျန်ခဲ့သူ အများစုမှာလည်း အနည်းဆုံး အိုးအိမ်စည်းစိမ်များ ဆုံးရှုံးကာ ရွှေ့ ပြောင်းနေထိုင်ရသူများ ဖြစ်လာကြပါသည်။ ကမ်းရိုးတန်းဒေသအား ရေလွှမ်းမိုးမှုမှာ ကြီးမားလှသောကြောင့် နေရာ အတော်များများမှာ စိမ့်မြေများ ဖြစ်ကျန်ခဲ့ပါသည်။ ထိုကပ်ဘေးဆိုင်ရာကိုပြီး လပေါင်းများစွာ ရေတွင်းများမှာ နေရာအတော်များများတွင် သုံး၍မရတော့ပါ။ စခန်းများတွင်လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သုံးမီတာအထိ မနက်သော တွင်းတိမ်များအားလုံးမှာ ဆားငန်ရည်များ ဝင်ရောက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုအပေါ် သက်ရောက်မှု

စခန်းလူထုအတွက် ရေအရင်းအမြစ် လိုအပ်ချက်သည် ကြီးမားပါသည်။ အောက်ပါဇယားတွင် The Sphere Project ၏ အညွှန်းကိန်းဖြစ်သည့် လူတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့တာလိုအပ်ချက် ၁၅လီတာအား အသုံးပြုထားပြီး အချိန်ကာလ အချို့အတွက် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူအရေအတွက် အချို့မှ လိုအပ်လာနိုင်သည့် ရေပမာဏများ (လီတာ အရေအတွက်အား သန်းဖြင့် ဖော်ပြထား) အား အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုဇယားသည် လူသားတို့၏ လိုအပ် ချက်များကိုသာ ဖော်ပြထားကြောင်း သတိပြုကာ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ဆည်ရေသွင်းရေး သို့မဟုတ် အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းမှု စီမံချက်များအတွက် ရေလိုအပ်ချက်များကို ထပ်မံထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူသားတို့၏ ရေလိုအပ်ချက်များ

လူဦးရေ	အချိန် (ရက်များ)					
	၁	၃၀	၆၀	၉၀	၁၂၀	၁၈၀
၅၀၀	၀.၀၀၇၅	၀.၂၂၅	၀.၄၅	၀.၆၇၅	၀.၉	၁.၃၅
၁,၀၀၀	၀.၀၁၅၀	၀.၄၅၀	၀.၉၀	၁.၃၅၀	၁.၈	၂.၇၀
၅,၀၀၀	၀.၀၇၅	၂.၂၅၀	၄.၅၀	၆.၇၅၀	၉.၀	၁၃.၅၀
၁၀,၀၀၀	၀.၁၅၀၀	၄.၅၀၀	၉.၀၀	၁၃.၅၀၀	၁၈.၀	၂၇.၀၀
၂၀,၀၀၀	၀.၃၀၀၀	၉.၀၀၀	၁၈.၀၀	၂၇.၀၀၀	၃၆.၀	၅၄.၀၀
၅၀,၀၀၀	၀.၇၅၀၀	၂၂.၅၀၀	၄၅.၀၀	၆၇.၅၀၀	၉၀.၀	၁၃၅.၀၀
၁၀၀,၀၀၀	၁.၅၀၀၀	၄၅.၀၀၀	၉၀.၀၀	၁၃၅.၀၀၀	၁၈၀.၀	၂၇၀.၀၀
၅၀၀,၀၀၀	၇.၅၀၀၀	၂၂၅.၀၀၀	၄၅၀.၀၀	၆၇၅.၀၀၀	၉၀၀.၀	၁,၃၅၀.၀၀
၁,၀၀၀,၀၀၀	၁၅.၀၀၀	၄၅၀.၀၀၀	၉၀၀.၀၀	၁,၃၅၀.၀၀၀	၁,၈၀၀.၀	၂,၇၀၀.၀၀

နေရာဒေသတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူတစ်စု ရောက်ရှိလာခြင်းသည် ထိုဒေသ၏ ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အရင်းအမြစ်များနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများအပေါ် ဖိအားများ ကျရောက်စေပါသည်။ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှု အဖွဲ့အစည်းများသည် စခန်းတစ်ခုသို့ ရေပေးဝေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပြီး စံနှုန်းများနှင့် အညွှန်းကိန်းများကို သဘောတူချမှတ်ရာတွင် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ စံသတ်မှတ်ချက်များကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည်ဖြစ်သလို ရပ်ရွာအတွင်း ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်မှု ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုများသည်လည်း လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု အကူအညီအထောက်အပံ့များမှ အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရမည်ဆိုလျှင် ဖယ်ကျဉ်ခံ ရသည် သို့မဟုတ် လျှစ်လျူရှုခံရသည်ဟု ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။



ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်သူများထံမှ ပြောဆိုချက် -

စခန်းအနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုများအတွက် ရေလက်လှမ်းမီ ရရှိမှု

ဘုရားရှိခိုးမှ ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခုသည် တောင်ကုန်းတစ်ခုထိပ်တွင် တည်ရှိပါသည်။ အားကောင်းသော ရေစုပ်စက်ဖြင့် အနိမ့်ပိုင်းရှိ သဘာဝရင်းမြစ်မှ ရေကို စခန်းတွင်းရှိ ကွန်ကရစ်ရေလှောင်ကန်တွင်းသို့ စုပ်တင်ပါသည်။ ရေအရင်း အမြစ်အား ကောင်းစွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ထားပြီး ရေပေးပေးမှုစနစ်ကြီးတစ်ခုလုံးအား ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီမှ မှန်မှန်ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်စောင့်ရှောက်ပေးနေပါသည်။ ထိုအစီအမံများအား အနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုများနှင့် ပူးပေါင်းပြု လုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် ထိုလူထုများသည်လည်း ရေအရင်းအမြစ်အား လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်ကာ ပညာရှင်များ၏ နည်းပညာဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များမှ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိခံစားကြရပါသည်။

ရေခွဲတမ်းချပေးခြင်း

ရေခွဲတမ်းချပေးခြင်းသည် အလွန် သတိထားရမည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အချို့သော အခြေအနေများတွင် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခြောက်သွေ့သောရာသီ၊ မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေမှု၊ အခြေခံ အဆောက်အအုံများ ပြိုပျက်သွားမှု သို့မဟုတ် စခန်းသို့ လာရောက်နိုင်မှုအား တားဆီးကန့်သတ်ထားသည့်အတွက် ရေပေးပေးရန် အခက်အခဲရှိနေခြင်း တို့သည် အချိန်ကာလတစ်ခုအထိကြာအောင် ရေကို ခွဲတမ်းဖြင့်ပေးရန် လိုအပ် သည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီနှင့်အတူ အောက်ပါတို့ကို သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ➔ ကလေးများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ၊ သက်ရွယ်ကြီးသူများ၊ မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် ကောင်းစွာသွားလာနိုင် မှုမရှိသူများကဲ့သို့ သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများကို ဦးစားပေးရမည်။
- ➔ စခန်းလူထု အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ရေစုပ်စက်များနှင့် ရေဘုံဘိုင်များ ဖွင့်ချိန်နှင့် ပိတ်ချိန်ကို အချိန်ဇယားရေးဆွဲရမည်။
- ➔ ရေပေးပေးမှုတွင် ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် ခွဲတမ်းချပေးမှုတို့အား စခန်းလူထုထံ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ဆက်သွယ် အသိပေးထားရမည်။ သို့မှသာ ရေအဘယ်ကြောင့် ရှားပါးပြီး အချို့သော ကန့်သတ်ချက်များအား အဘယ် ကြောင့် ချမှတ်ထားကြောင်းကို နားလည်သိရှိမည်ဖြစ်သည်။
- ➔ ရေကို ချွေတာသုံးစွဲရန် လိုအပ်ကြောင်း စခန်းလူထုအား လုံလောက်စွာ အသိပညာ ပေးထားရမည်။



R လေးလုံး လမ်းညွှန်များ (4R Guidelines)

ရေရှားပါးသောအချိန်တွင် 4R guidelines များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ➔ ရေသုံးစွဲမှုကို လျော့ချခြင်း (reducing water consumption)
- ➔ မိုးရေခံယူခြင်း (rainwater harvesting)
- ➔ သုံးပြီးရေအား ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း (recycling water)
- ➔ သဘာဝရေသံသရာစက်ဝန်းအား ပြန်လည်လည်ပတ်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း (restoring natural water cycles)

အဆိပ်အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှား ကပ်ညီခြင်းမရှိအောင် ကာကွယ်ခြင်း

သောက်သုံးရေအား အရင်းအမြစ်မှ လူတို့ထံသို့ ရောက်ရှိသည်ထိ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း သေချာအောင် ဆောင် ရွက်ခြင်းသည် ရေနံသန့်ရှင်းရေး အေဂျင်စီများအားလုံး၏ မူလပန်းတိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရေအား ယင်း၏ ရင်းမြစ် တွင် သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပြီး သယ်ယူပို့ဆောင်စဉ်နှင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းစဉ်၌လည်း ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

ရေကို စုဆောင်းသည်မှ သောက်သုံးသည်ထိ အဆိပ်အတောက်နှင့် ရောဂါပိုးမွှားများသည် မည်သည့် နေရာမှမဆို ကပ်ညီပါလာနိုင်ပါသည်။ ဆင်းရဲသော အိမ်ထောင်စုများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အလေ့အထများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန် မတတ်နိုင်မှုများသည် အန္တရာယ်ကင်းသော သောက်ရေတွင် အဆိပ်အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှား ကပ်ညီစေသည့် အဓိက အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီသည် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ၏ အောက်ပါဆောင်ရွက်မှုတို့ကို အားပေးမြှင့်တင်ပြီး ထောက်ပံ့ ကူညီပေးရပါမည်။

- ➔ ရေတွင်းများ၊ ရေစုပ်စက်များ၊ အင်္ဂါစိတ်တွင်းများနှင့် ရေလှောင်ကန်များမှ ရေ၏ အရည်အသွေးအား မှန်မှန် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း
- ➔ ရေပေးပေးသည့် နေရာများသို့ ကလေးများ၊ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက် နိုင်ရန် ခြံစည်းရိုးခတ်ထားခြင်း
- ➔ တိရစ္ဆာန်များအား စခန်းလူထု အသုံးပြုနေသည့် သောက်သုံးရေ ထောက်ပံ့ပစ္စည်း အဆောက်အအုံများနှင့် လုံလောက်သော အကွာအဝေးတွင်သာ ရေတိုက်ကျွေးစေခြင်း
- ➔ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စစ်ဆေးမှုများအား စခန်းတွင်း နေထိုင်သူများနှင့် စခန်းတွင်းရှိ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီတို့မှတစ်ဆင့် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ➔ ရေပေးပေးသည့် နေရာတစ်ဝိုက်တွင် ရေစီးရေလာကောင်းစေပြီး ရေပင်နေခြင်းမရှိစေရန် အဓိကထား လုပ် ဆောင်သော ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု ရေနုတ်မြောင်းထိန်းသိမ်းမှုနှင့် သန့်ရှင်းမှုစနစ်တစ်ခုအား တည်ထောင် ခြင်း
- ➔ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုမြှင့်တင်ရေး၊ အသိပညာပေးလှုပ်ရှားမှုများအား ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စခန်းလူထုအား နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်း
- ➔ အိမ်ထောင်စုများတွင် ရေကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်နိုင်ရန်အတွက် အဖုံးပါသည့် အရည်အသွေး ကောင်းသော ပုံးများ ရရှိစေခြင်း



ရေကို သန့်စင်ခြင်း

ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ရေအရင်းအမြစ်များအားလုံးတွင် အဆိပ်အတောက်နှင့် ရောဂါပိုးမွှားများ ကပ်ညီနေသည်ဟု ယူဆသင့်ပါသည်။ မြေအောက်ရေနှင့် မြေပြင်မှ ရေနစ်မျိုးစလုံးသည် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပြီး အဆိပ် ရှိသောအရာများ ပါဝင်နေနိုင်သည့်အတွက် မကြာခဏ စစ်ဆေးစမ်းသပ်သင့်ပါသည်။ အဆိပ်အတောက်၊ ရောဂါပိုးမွှား ကပ်ညီနေသောရေကို သန့်စင်ခြင်းအား အစဉ်အမြဲ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအတွက် ရေနံ သန့်ရှင်းရေးအေဂျင်စီများထံမှ နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်ပြီး စခန်းလူထုနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရေကို ပိုးသန့်စင်ရန်အတွက် ဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြု ခြင်းကိုလည်း စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

လုံလောက်သော ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု (လူ့အညစ်အကြေးနှင့် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်များအား အန္တရာယ်ကင်းစွာ စွန့်ပစ်မှု) သည် စခန်းထူထောင်ချိန်မှစတင်၍ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ရေနံသန့်ရှင်းရေး နှင့် ဆက်နွှယ်သောရောဂါများကြောင့် သေဆုံးခြင်းအား ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ရေကို လုံလောက်စွာ ဖြန့်ပေးမှု နှင့် တန်းတူအရေးကြီးပါသည်။ လူတို့ စွန့်ပစ်သော အညစ်အကြေးများသည် ရေညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရောဂါပိုး၊ အဆိပ် အတောက်များ ကပ်ညီမှု၏အဓိကရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးများသောအားဖြင့်ကာလဝမ်းရောဂါနှင့်ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကဲ့သို့ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများ ပျံ့နှံ့မှုအတွက် တာဝန်ရှိပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ စနစ် တကျ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် စခန်းတွင်းရှိ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် သို့မဟုတ် တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်ပြီး အလွန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီများသည် အောက်ပါ အဓိက ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် အခြေခံအဆောက်အအုံများကို တည်ဆောက်ရန် ရည်ရွယ်ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါသည်။

- ➔ လက်ဆေးနိုင်သော ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် အများသုံး သို့မဟုတ် မိသားစုသုံး တွင်းအိမ်သာ/ ယင်လုံအိမ်သာများ
- ➔ အများသုံး သို့မဟုတ် မိသားစုသုံး ရေချိုးခန်းများ

- အများသုံး အဝတ်လျော်ရန်နှင့် အခြောက်လှန်းရန် ထောက်ပံ့ပံ့ဆောင်မှုများ
- ပုံမှန်အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်သည့် စနစ်များ
- ရေဆိုးနှင့် မိုးရေတို့အတွက် ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များ

စခန်းဝန်ဆောင်မှုအားလုံးနှင့် အများပြည်သူ စုဝေးသည့်နေရာအားလုံးသည် နိုင်ငံအဆင့် စံနှုန်းများ၊ အနိမ့်ဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရာတွင် အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရား အသီး သီး ကို သတ်မှတ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအလုပ်အကိုင်သည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက် ပေးသင့်ပါသည်။ ထိုနေရာများထဲတွင် ကျောင်းများ၊ ဈေးများနှင့် ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရကျွေးမွေးရေးနှင့် သင်ယူရေး ဌာနများ ပါဝင်ပါသည်။



ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် လူတို့စွန့်ပစ်သော ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အညစ်အကြေး များကို စွန့်ပစ်ရန် အိမ်သာများ သို့မဟုတ် တွင်းအိမ်သာများ စီစဉ်ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အားပေး မြှင့်တင်ခြင်း နည်းလမ်းများဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် စီမံခန့်ခွဲခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးဆိုသည်မှာ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အခေါ်အဝေါ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုအထဲတွင် ရေ၏အရည်အသွေး ထိန်းသိမ်း ကွယ်ခြင်းမှစ၍ လူ့အညစ်အကြေးများ၊ ရေဆိုးများနှင့် အမှိုက်သရိုက်များ စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အင်းဆက်နှင့် ကြွက်ကဲ့သို့သော အဖျက်ပိုးမွှားသတ္တဝါများအား ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ အစားအစာကိုင်တွယ်စီမံသည့် အလေ့အထများနှင့် ရေနုတ်မြောင်း များအထိ ပါဝင်ပါသည်။

လူ့အညစ်အကြေးများအား စွန့်ပစ်မှု

လူ့အညစ်အကြေးများအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ခြင်းမရှိပါက မစင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုများ တိုးပွားလာစေနိုင်ပါသည်။ မြေအောက်နှင့် မြေပြင်ပေါ်မှ ရေအရင်းအမြစ်များအား ပိုးမွှားများ ကပ်ညီစေနိုင်ပြီး ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွားရာနေရာများ ဖြစ်လာစေကာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အား ထိခိုက်ပျက်စီး စေပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းသောရေကို ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်းသည် လူ့အညစ်အကြေးများအား အန္တရာယ်ကင်းစွာ စွန့်ပစ်ရေးနှင့် တန်းတူအရေးကြီးပြီး တန်းတူ ဦးစားပေးသင့်ပါသည်။



လူ့အညစ်အကြေးများအား စွန့်ပစ်မှုအတွက် စံနှုန်းများ

Sphere Project သည် စခန်းများတွင် လူ့အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်မှုအတွက် အဓိကကျသော စံနှုန်း နှစ်ခုအား သတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါသည်။ လူများတွင် အညစ်အကြေးများ ကပ်ညီမှုမှ ကင်းဝေးသည့် နေရာနေရာတစ်ခု ရရှိစေပြီး အိမ်သာများအား လျှင်မြန်၍ ဘေးကင်းစွာ အချိန်မရွေး လက်လှမ်းမီ အသုံးပြုနိုင်စေရန် ထိုစံနှုန်းများက ရည်ရွယ်ပါ သည်။

အသုံးများသော လူ့အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှု အညွှန်းကိန်းများ (Sphere, UNHCR)

ဖော်ပြချက်	ရေတိုအညွှန်းကိန်းများ	ရေရှည်အညွှန်းကိန်းများ
အများသုံးအိမ်သာ/ တွင်းအိမ်သာတစ်လုံးကို အသုံးပြုသင့်သည့် အများဆုံးလူ အရေအတွက်	၅၀	၂၀

ကျန်းမာရေးဌာန/ အာဟာရဌာနများတွင် အများသုံးအိမ်သာ/ တွင်းအိမ်သာ တစ်လုံးကို အသုံးပြုသင့်သည့် အများဆုံး လူနာ အရေအတွက်	၅၀	၂၀
ကျောင်းများတွင် အများသုံးအိမ်သာ/ တွင်းအိမ်သာတစ်လုံးကို အသုံးပြုသင့်သည့် အများဆုံးလူအရေအတွက်	မိန်းကလေး ၃၀ ယောက်ျားလေး ၆၀	မိန်းကလေး ၃၀ ယောက်ျားလေး ၆၀
အများသုံးအိမ်သာ/ တွင်းအိမ်သာတစ်လုံးတွင် အများဆုံး ရှိသင့် သည့် အိမ်သာ ခန်းအရေအတွက်	၅၀	၂၀
နေထိုင်သည့်နေရာမှ အိမ်သာ/ တွင်းအိမ်သာတစ်လုံးရှိသင့်သည့် အဝေးဆုံး အကွာအဝေး (မီတာ)	၅၀	
ရေအရင်းအမြစ်တစ်ခုမှ အိမ်သာ/ တွင်းအိမ်သာတစ်လုံး ရှိသင့် သည့် အနီးဆုံး အကွာအဝေး (မီတာ)	၃၀	
တွင်းအိမ်သာအောက်မြေမှ မြေအောက်ရေမျက်နှာပြင်နှင့် အနီးဆုံး ရှိသင့်သည့် အကွာအဝေး (မီတာ)	၁.၅	



အညစ်အကြေးစွန့်ရန် သတ်မှတ်ပေးထားသော နေရာများ

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အညွှန်းကိန်းများသည် များသောအားဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ကနဦးအစဦးတွင် ပြည့်မီရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ လက်တွေ့တွင် တွင်းအိမ်သာတစ်လုံးအား အသုံးပြုသူ အရေအတွက်မှာ ၁၀၀ နား အထိ နီးနီး ရောက်ရှိလာသောအခါ၌ ကွင်းပြင်တွင် အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်းများအား ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်ပါ။ အညစ် အကြေး စွန့်ရန် သတ်မှတ်ပေးထားသော ကွင်းပြင်များ သို့မဟုတ် နေရာများအား စီမံခန့်ခွဲရာတွင် လိုက်နာရမည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့် ကျင့်ဝတ်များမှာ အသက်များကို ကယ်တင်နိုင်သည့်အတွက် မဖြစ်မနေ လိုက်နာရန် လိုအပ်ပြီး ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အညစ်အကြေးများအား မြေမြှုပ်ပစ်ခြင်းကဲ့သို့သော အခြားနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းကိုလည်း အားပေးသင့်ပါသည်။

ကနဦးအဆင့်တွင် ရှိနှင့်ပြီးသားအိမ်သာများနှင့် တွင်းအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ပေးနိုင်သည့်နှုန်းသည် အသုံးပြုလို အားကို ပြည့်မီအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ကွင်းပြင်တွင် အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်းသည် တစ်ခါ တစ်ရံတွင် ရှောင်လွှဲနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အညစ်အကြေးစွန့်ရန်အတွက် ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများကို ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

➔ အညစ်အကြေးစွန့်ရန် ကွင်းပြင်များသည် အညစ်အကြေးစွန့်ရန်အတွက် ယာယီစီစဉ်ပေးထားသော နေရာ များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကွင်းပြင်များအား အကန့်လိုက် ပိုင်းခြားပေးထားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ အသုံးပြုသူများ သည် အညစ်အကြေးများရှိသည့် နေရာများကို ဖြတ်သန်းသွားရန် မလိုတော့ပါ။ ကျားမ နေရာ သီးသန့် ခွဲပေး ထားသင့်ပြီး သီးသန့်လုံခြုံမှု လုံလောက်စွာ ရရှိရန် ကာရံပေးထားသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် ရေအရင်းအမြစ်များ နှင့် သစ်ပင်များကို ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် အညစ်အကြေးစွန့်သည့်နေရာများနှင့် ဝေးရာတွင်ထားရန် အထူးဂရုပြုရပါမည်။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ စခန်းလူထုအားလုံးကို ကွင်းပြင်များတွင် အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်သည့်

သတင်းအချက်အလက်များကို အလုံ အလောက် ပေးထားပြီး ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေသင့်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို တတ်နိုင် သမျှ အမြန်ဆုံး ရရှိစေရန် ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်သည်။

- ကွင်းပြင်များတွင် အညစ်အကြေးစွန့်စေခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဦးဆုံး ရွေးချယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ တွင်းတိမ် သို့မဟုတ် တွင်းနက် မြောင်းအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို အိမ်သာများသည် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်များအား ဖုံးအုပ်မြှုပ်နှံနိုင်စေပြီး သီးသန့်လုံခြုံမှု ပိုမိုရရှိကာ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုနှင့် အသုံးပြုမှုများ တိုးတက်အဆင်ပြေလာပါသည်။ အညစ်အကြေးများအား စွန့်ပစ်မှုနည်းလမ်း များ သို့မဟုတ် ပုံစံများ ရွေးချယ်မှုသည် တည်ဆောက်တပ်ဆင်ရန် မြန်ဆန်မှုနှင့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများ ပေါ်တွင် များစွာမူတည်နေပြီး စခန်းလူထုနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အညစ်အကြေးစွန့်ရာနေရာများသည် ရေပေးဝေသည့် နေရာများ၊ အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်နေရာများနှင့် သိုလှောင်သည့်နေရာများ၊ လူနေသည့်နေရာများ၊ အများသုံးအဆောက်အအုံများ၊ လမ်းများနှင့် လုံလောက်သည့် အကွာအဝေးတွင် တည်ရှိသင့်ပြီး သိသာထင်ရှားစွာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးကာ ခြံစည်းရိုးခတ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးနိုင်သော မြေနိမ့်ပိုင်းများအား အညစ်အကြေးစွန့်ရန် နေရာ များအဖြစ် သတ်မှတ်မပေးသင့်ပါ။ အညစ်အကြေးစွန့်ရန်နေရာများသည် အလွယ်တကူနှင့် ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် ကျား၊ မ နေရာ ခွဲခြား သတ်မှတ်ပေးထားသင့်ပါသည်။

ထိုသို့သော အများသုံး ဘုံစနစ်များသည် လူအင်အားများစွာ လိုအပ်ပြီး အဆက်မပြတ် ကြီးကြပ်နေရန် လိုပါသည်။ စခန်းတစ်ခု၏သက်တမ်းအား ခန့်မှန်းရန်ခက်ခဲသော်လည်း အနိမ့်ဆုံးအနေဖြင့်ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှု များကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပြီးဆိုသည်နှင့် ရေရှည်အတွက် ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆက်လက်ရွေးချယ် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လူ့အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းနိုင်သော စနစ်များမှာ အများအပြားရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် ဒုက္ခသည်များထဲမှပင် ဒေသနှင့် ကိုက်ညီသောစနစ်များကို တည်ဆောက်နိုင်မည့် အသိပညာနှင့် နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုများ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် စခန်းအနေအထားနှင့် သင့်တော်သော အဖြေတစ်ခုကို စခန်းလူထု၊ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ကာ ရွေးချယ်ရန် သို့မဟုတ် ဒီဇိုင်းပုံစံထုတ်ရန် တာဝန်မှာ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီထံတွင် ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။



ဘေးကင်း၍ သီးသန့်လုံခြုံမှုရှိသော အိမ်သာများ

အိမ်သာများကို ဒီဇိုင်းပုံစံရေးဆွဲခြင်းနှင့် ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများအား တည်ဆောက်ခြင်း တို့တွင် ဘေးကင်းမှုနှင့် သီးသန့်လုံခြုံမှုတို့သည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးသည့်အချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ စခန်း လူထုသည် ထိုအခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအား သက်တောင့်သက်သာနှင့် အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင် ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သီးသန့်လုံခြုံမှုနှင့် လုံလောက်သော နေရာအကျယ်အဝန်းတို့အား လူအားလုံးအတွက် ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပြီး အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများနှင့် အခြားသော အန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်သည့် အုပ်စုများ အတွက် အထူးစဉ်းစားဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။

တွင်းအိမ်သာ အမျိုးအစား အဓိက သုံးမျိုးရှိပါသည်။

- မိသားစုအိမ်သာများ - မိမိဖာသာ တည်ဆောက်မှု၊ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အဖြစ် ခံယူမှုနှင့် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်မှုတို့ကို အားပေးမြှင့်တင်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ခိုင်းပါက တည် ဆောက်သည့်ကာလသည် ရှည်ကြာနိုင်ပြီး ကိရိယာတန်ဆာပလာနှင့် အကူအညီအထောက်အပံ့များပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ မိသားစုအိမ်သာများ တည်ဆောက်ခြင်းကို အားပေးမည်ဆိုပါက မှန်ကန်သင့်တော်သည့် နေရာနှင့် တွင်းအနက် ဖြစ်ဖို့ ဆိုသည်မှာလည်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။
- အများသုံးအိမ်သာများ - တည်ဆောက်ရန်နေရာ၊ ပစ္စည်းနှင့် အချိန်လိုအပ်ချက် ပိုမိုနည်းပါးမည် ဖြစ်သော် လည်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ထိရောက်သော ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုစနစ် တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။
- ဘုံအိမ်သာများ - မိသားစုသုံးနှင့် အများသုံးအိမ်သာကြားမှဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး မိသားစုအချို့အတူတကွသုံးစွဲသော အိမ်သာများဖြစ်ပါသည်။

အိမ်သာများ ထားရှိရမည့်နေရာ၊ အမျိုးအစားနှင့် ဒီဇိုင်းပုံစံများသည် အောက်ပါတို့ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည် -

- ➔ စခန်းနေရာနှင့် အနီးဝန်းကျင်ဒေသ၏ သဘာဝမြေမျက်နှာပြင် အနေအထားများ၊ ဥပမာ - ရေစိမ့်ဝင်မှုနှင့် မြေ အမျိုးအစား၊ ရေရရှိနိုင်မှု၊ လေ၊ မိုးရေချိန်၊ လျှောစောက်နှင့် ရေစီးဆင်းမှု
- ➔ စခန်းတွင်းနေသူများ၏ အလေ့အထများ၊ စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် နှစ်သက်မှုများ၊ ဥပမာ - အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်းဆိုင်ရာ ဓလေ့များ
- ➔ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီမှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် အချက်များ၊ ဥပမာ - အသုံးပြုသူများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးများနှင့် အခြားသော အန္တရာယ် ကျရောက် လွယ်သော အုပ်စုများ၊ ဥပမာ မီးအလင်းရောင် ကောင်းစွာရရှိစေခြင်း၊ ကျားမ နေရာ ခွဲခြားပေးထားခြင်း၊ အကွာအဝေးနှင့် လက်လှမ်း မီအသုံးပြုနိုင်မှု



မြို့ပြနေရာများမှ တွင်းအိမ်သာများ

မြို့ပြဒေသများတွင် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း အိမ်သာကျင်းတူးဖို့ဆိုသည်မှာ များသောအားဖြင့် ခက်ခဲ တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေများပင် ကြုံတွေ့တတ်ပါသည်။ ရှိနှင့်ပြီးသား အိမ်သာများ၊ ဓာတု အိမ်သာများ (chemical toilet) သို့မဟုတ် ရိုးရိုးတွင်းအိမ်သာများ အသုံးပြုခြင်းသည် ရှေ့ပိုင်းကာလများအတွက် လက်တွေ့ကျသော ရွေးချယ်စရာများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နေရာအကျယ်အဝန်း အလုံအလောက်ဖြင့် စနစ်တကျ အစီအစဉ်ရေးဆွဲ ထူထောင်ထားသော စခန်းများတွင် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ လူထုများသည် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကဏ္ဍအပါအဝင် နိုင်ငံတကာစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော အစီအစဉ်များနှင့် နေရာချထားမှုများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားကြရပါသည်။ ကြိုတင်စီစဉ်မှုမရှိဘဲ ပေါ်ပေါက် လာသော စခန်းများ၊ စုစည်းနေထိုင်ရာနေရာများ သို့မဟုတ် မြို့ပြဒေသများတွင် အိမ်သာများနှင့် အခြေခံ အဆောက် အအုံများ ထားရှိရန်မှာ အထူးပင်ခက်ခဲပါသည်။ နေရာမရှိခြင်း၊ နေထိုင်စရာ ရွက်ဖျင်တဲများအား ထူထပ်ကျပ်ညပ်စွာ ထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် မြေမျက်နှာပြင်အနေအထားအရ အဆင်မပြေမှုများက စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဆောင် ရွက်ရန်အတွက် ခက်ခဲစေပါသည်။ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် စံနှုန်းများနှင့် လက်တွေ့အခြေအနေများကြား ညှိနှိုင်းအဖြေရှာပေးရုံသာမက ချမှတ်လိုက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း လူ အားလုံးကို ပွင့်လင်းမြင်သာမှု အရှိဆုံးပုံစံဖြင့် အသိပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အိမ်သာကျင်းများ ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် အိမ်သာများ ပိတ်သိမ်းခြင်း

အချိန်ကာလတစ်ခုကြာမြင့်လာပါက အိမ်သာကျင်းများအားလုံးကို ရှင်းလင်းကာ အိမ်သာများကို ပိတ်ပစ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အိမ်သာများ တည်ဆောက်ရန် အစီအစဉ်ရေးဆွဲစဉ်ကတည်းက ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားရ မည့်အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ နေရာအလုံအလောက်ရှိပါက အိမ်သာများကို ပိတ်ပစ်ခြင်း၊ ကျင်းများကို ပြန်ဖို့ခြင်းနှင့် အိမ်သာအသစ်ပြန်ဆောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး သို့မဟုတ် တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း ဖြစ်ပါ သည်။ နေရာအခက်အခဲရှိပါက သို့မဟုတ် အိမ်သာကျင်းများအား တူးဖော်ရှင်းလင်းရန် ခက်ခဲသောနေရာများ၊ မြေအောက်ရေမျက်နှာပြင်မြင့်မားသော၊ သဲဆန်သော သို့မဟုတ် ကျောက်ထူသော မြေကြီးများ ရှိသည့်နေရာများတွင် အိမ်သာကျင်းများကို ရှင်းလင်းပစ်နိုင်ဖို့ဆိုလျှင် အိမ်သာများကို မြှင့်၍တည်ဆောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

သဘာဝမြေမျက်နှာပြင်နှင့် လူမှုရေးအခြေအနေများပေါ် မူတည်ကာ အိမ်သာကျင်းများအား လက်ဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ စက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း သင့်တော်သလို တူးဖော်ရှင်းလင်းနိုင်ပါသည်။ ပျော့ပျောင်းသော အစိုင် အခဲများနှင့် အရည်များကို စုပ်ထုတ်ရန် မိလ္လာစုပ်စက်များကို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း ယင်းတို့အား မရရှိနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်သာများအနီးသို့ ယူဆောင်အသုံးပြုရန် မဖြစ်နိုင်ခြင်းတို့ ရှိနိုင်ပါသည်။ မိလ္လာစုပ်စက်များ အသုံးပြု ရာတွင်လည်း မည်သည့်နေရာတွင် စွန့်ပစ်ရမည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို တင်းတင်း ကြပ်ကြပ် သတ်မှတ်ပေးထားပါသည်။ မည်သည့်အခါတွင်မဆို အိမ်သာကျင်းများမှ တူးဖော်ထုတ်ယူထားသော အရာ များသည် အလွန်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်ဟု

ယူဆကာ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ နေရာ အလုံ အလောက် ရှိပါက အိမ်သာများကို ပိတ်ပစ်ခြင်း၊ ကျင်းများကို ပြန်ဖို့ခြင်းနှင့် အသစ်ပြန်ဆောက်ခြင်းတို့သည် အကောင်းဆုံး သို့မဟုတ် တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်သဲဆန်သောမြေများတွင် အိမ်သာကျင်းများအား အတွင်းမှ မဲထားရန် သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးများကို စွန့်ပစ်ရန် အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီသည် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများနှင့်အတူ အိမ်သာကျင်းများ မည်မျှပြည့်လာပြီဆိုသည်ကို စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သို့မှသာ ထိုအိမ်သာများ အား ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရန် သို့မဟုတ် အစားထိုးရန်အတွက် အချိန်မီ စီစဉ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အစိုင်အခဲ အညစ်အကြေးများကို စွန့်ပစ်ခြင်း

အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးဆိုသည်မှာ လူနေအိမ်များ၊ ဈေးများ၊ အစားအသောက် ဖြန့်ဝေရာနေရာများနှင့် အခြားသော ရင်းမြစ်များမှ စွန့်ပစ်သော အရည်မဟုတ်သည့် အညစ်အကြေးများအားလုံးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ လူအညစ်အကြေး များကို ရည်ညွှန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဆေးခန်းများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများမှာ အထူးဂရုစိုက်ကာ စွန့်ပစ်ရမည့် အညစ်အကြေး များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတာဝန်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ရေနံ သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီများနှင့် ညှိနှိုင်းကာ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ အမှိုက်သရိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများအား စနစ်တကျ မစွန့်ပစ်ပါက သို့မဟုတ် မစွန့်ပစ်ဘဲထားပါက ချောင်းမြောင်းရေ၊ မြေအောက်ရေ နှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးအား ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုအမှိုက်သရိုက်နှင့် အညစ်အကြေးများ သည် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သယ်ဆောင်နိုင်သော ယင်များ၊ ခြင်များ သို့မဟုတ် ကြွက်များ ပေါက်ဖွားရန် အကောင်းဆုံး နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။



အစိုင်အခဲ အညစ်အကြေးများအတွက် စံနှုန်းများ

အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများအား စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် Sphere Project ၏ အဓိက စံနှုန်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ လူအများ လက်ခံနိုင်လောက်သည့် အတိုင်းအတာထိ ဆေးခန်းမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ အပါအဝင် အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများ ကင်းစင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် နေထိုင်နိုင်စေရန်နှင့် အိမ်တွင်းမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို အဆင်ပြေထိရောက်စွာ စွန့်ပစ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ရရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

အသုံးများသော အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးဆိုင်ရာ အညွှန်းကိန်းများ (Sphere ၊ UNHCR)

ဖော်ပြချက်	အညွှန်းကိန်း
လူနေသည့်နေရာများနှင့် အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းမှ အမှိုက်သရိုက်များ စွန့်ပစ်သည့် အမှိုက် ကျင်းကြား အဝေးဆုံး ရှိသင့်သည့် အကွာအဝေး	၁၅
၁၀၀ လီတာ အမှိုက်ပုံးတစ်လုံးကို အသုံးပြုသင့်သည့် မိသားစုအရေအတွက်	၁၀

လူနေအိမ်များ၊ ဈေးများ၊ ကျောင်းများနှင့် အခြားသော အများပြည်သူနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် အသုံးများ သည့် အမှိုက်သိမ်းစနစ်များမှာ

- ➔ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုချင်း သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်စုအုပ်စုများအတွက် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန် ကျင်းများနှင့် အမှိုက်ပုံး များ
- ➔ ပိုမိုကြီးမားသော အိမ်ထောင်စုအုပ်စုများအတွက် အများသုံး အမှိုက်ကျင်းများနှင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရန်နေရာများ
- ➔ အိမ်သုံး သို့မဟုတ် အများသုံး ပြန်လည်အသုံးပြုမည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ပုံးများ (recycling bins)

အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် စခန်းများတွင် မကြာခဏအသုံးပြုသော အဓိက နည်းစနစ်လေးခုမှာ

- ➔ အညစ်အကြေးများအား ကတုတ်ကျင်းကဲ့သို့ တူးထားသောမြောင်းများ သို့မဟုတ် ကျင်းကြီးများထဲတွင် မြှုပ်နှံခြင်း (sanitary land-filling သို့မဟုတ် controlled tipping ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်) သည် အခြား နည်းများနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော်လည်း သတိထားဆောင်ရွက်ရန် လိုပါသည်။ ထိုအညစ် အကြေးများအား ရေအရင်းအမြစ်များဆီသို့ ရောက်ရှိ ကပ်ညီခြင်းမရှိစေရန်အတွက် ရေစီးရေလာကောင်း အောင် စနစ်တကျဆောင်ရွက်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုသို့ စနစ်တကျဆောင်ရွက်ထားခြင်း မရှိပါက အမှိုက်ကျင်းများသည် အနွေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အညစ်အကြေးတွင်းများ ဖြစ် လာပါလိမ့်မည်။ အမှိုက်ကျင်းများ ပြည့်သွားသောအခါ မြေကြီးဖြင့် လုံခြုံစွာ ဖုံးအုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းတို့အား အစဉ်အမြဲ ခြံခတ်ထားသင့်ပြီး လူနေသည့်နေရာများ၊ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက် အအုံ များမှ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် အကွာအဝေးတွင် ထားရှိရပါမည်။
 - ➔ အမှိုက်များကို မြှုပ်ပစ်ရန် နေရာအလုံအလောက်မရှိသောအခါ မီးရှို့ပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးပြင်းဖို (incinerator) တွင်ထည့်ကာ မီးရှို့ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ခုတည်းသော ရွေးချယ်စရာ ဖြစ်တတ် ပါသည်။ ထိုသို့ မီးရှို့ရမည်ဆိုပါက စခန်းနေရာပြင်ပတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူနေ ကျပ်သော စခန်းနေရာတွင် မီးနှင့် မီးခိုးငွေ့များသည် ဆိုးရွားသည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို ဖြစ်စေနိုင် သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဆေးခန်းမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကိုမူ မည်သည့်အခါမျှ မြှုပ်နှံခြင်းမပြုဘဲ လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်၌ ကျန်းမာရေးဌာနများရှိ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင့်တော်သော မီးပြင်းဖိုထဲတွင် မီးရှို့ပစ်ရပါမည်။
 - ➔ အမှိုက်များအား မြေဆွေးပြုလုပ်ခြင်းသည် ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများအတွက် အသုံးဝင် သည်မှာ ထင်ရှားသော်လည်း အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။ ထိုနည်း သည် ပိုမိုကာလရှည်ကြာသော စခန်းများနှင့် စခန်းတွင်းနှင့် စခန်းပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေရာအလုံအလောက် ရှိမှသာ ပိုမိုသင့်တော်ပါသည်။ ယင်းအတွက် နည်းပညာ၊ သင်တန်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက် လုပ် ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ အမှိုက်များအား ဂရုတစိုက် သိုလှောင်ရမည်။ ကြီးမားသော မြေဆွေးနေရာများ နှင့် ကျင်းများသည်လည်း အခိုးအငွေ့များ ထွက်နိုင်ခြေများသဖြင့် စခန်းတွင်းနေထိုင်သူများ၏ ကျန်းမာရေး ကို ထိခိုက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
 - ➔ ပြန်လည်အသုံးပြုမည့် အမှိုက်သရိုက်များအတွက် သီးသန့်ပုံးများ သို့မဟုတ် သံပုံးများ၊ ပုလင်းများ၊ စက္ကူ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်အိတ်များကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းရန် သီးသန့်ပြုလုပ်ထားသော နေရာ များကို အမြန်ဆုံး ပြုလုပ်ထားရှိပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်မည့်ပစ္စည်းများ အလဟဿဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး စွန့်ပစ်ရမည့် အမှိုက်သရိုက်ပမာဏကို လျော့နည်းစေပါသည်။
- စခန်းတစ်ခု၏ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုစနစ်တစ်ခုအား တည်ထောင်သောအခါ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီနှင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် အောက်ပါတို့ကို သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- ➔ ပုံးများ၊ ကျင်းများ သို့မဟုတ် မီးပြင်းဖိုများကဲ့သို့ ပစ္စည်းများနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ အားလုံးသည် ခိုင်ခန့်ပြီး ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်စေခြင်း
 - ➔ အမှိုက်စွန့်ပစ်ရာနေရာများနှင့် အမှိုက်သရိုက် အညစ်အကြေး ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပစ်ရာနေရာ အားလုံးအား ဝင်းခြံခတ်ကာ အထူးသဖြင့် ကလေးများမဝင်နိုင်အောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက် ထားခြင်း
 - ➔ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီ၊ စခန်းလူထုတို့နှင့် ပူးပေါင်းကာ အမှိုက်သရိုက်များ စွန့်ပစ်ရန်နှင့် အမှိုက်ကျင်း များနှင့် အမှိုက်ပုံနေရာများအား ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရန်အတွက် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့် အချိန်ဇယား များ ကို ရေးဆွဲခြင်း
 - ➔ အခန်းကဏ္ဍများနှင့်တာဝန်ဝတ္တရားများအားစခန်းလူထု၊ရေနံသန့်ရှင်းရေးကော်မတီများနှင့်သဘောတူသတ်မှတ်ထားခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲဝေပေးထားခြင်း၊ ယင်းအတွက် လုပ်ပိုင် ခွင့်နှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား စနစ်တကျရေးဆွဲထားနိုင်လျှင် ကောင်းပါသည်။
 - ➔ အမှိုက်များ ရှင်းလင်းသိမ်းဆည်းရန်အတွက် လက်တွန်းလှည်းများနှင့် ဂေါ်ပြားများကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ ရရှိ နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
 - ➔ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များမှ ပစ္စည်းများကဲ့သို့ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများအား စုဆောင်း သိမ်းဆည်းကာ အသုံးတည့်မည့်သူများအား ပေးခြင်း



အမှိုက်ကင်းစင်စေရမည်

အမှိုက်များပြန့်ကျဲကာ စနစ်တကျရှင်းလင်းသိမ်းဆည်းထားခြင်းမရှိပါက စိတ်ဓာတ်ညစ်ညူးကျဆင်းမှုကိုဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ ညစ်ပတ်နံ့စေကာ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော စခန်းတစ်ခုသည် နေ့စဉ် စိန်ခေါ်မှု ပေါင်းများစွာကို ရင်ဆိုင်နေရပြီးဖြစ်သော လူများ၏ စိတ်ဓာတ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

ရေစီးရေလာကောင်းစေခြင်း

ရေကြီးရေလျှံမှု အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ၊ အိုင်နေသော ရေများ၊ ဗွက်များ သို့မဟုတ် မြေဆီလွှာတိုက်စားမှုများကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုများအား အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် ရေစီးရေလာစနစ်များကို ထိရောက်မှုရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။ ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များကို တည်ဆောက်ရာတွင် ရေဆိုးရေပုပ်များအား လူများနေထိုင်ရာနေရာသို့ မရောက်ရှိရန်နှင့် ရေဆိုးများနှင့် မိုးရေများအား လူများနေထိုင်ရာနေရာများမှပေးရာသို့ စီးထွက်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ စခန်းနေရာတစ်ခုအား ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ သို့မဟုတ် ဒုက္ခသည်များ ရောက်ရှိလာမီ အစီအစဉ် ရေးဆွဲနေရာချနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး ရေစီးရေလာကောင်းရန်အတွက် သံဆန် သောမြေ နှင့် လျှောစောက် ခပ်ပြေပြေရှိသော နေရာများဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ ထိုသို့သောနေရာများတွင် စခန်း တစ်ခုလုံး ရေစီးရေလာကောင်းရန်အတွက် များများစားစားလုပ်ဆောင်ရန် မလိုတော့ပါ။ သို့သော် မြေပြန့်များ သို့မဟုတ် မတ်စောက်သော နေရာများတွင် ရေစီးရေလာကောင်းအောင် ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်ရန်မှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပြီး အထူးလည်း ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။



ရေစီးရေလာကောင်းမွန်မှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ

Sphere Project ၏ ရေစီးရေလာကောင်းမွန်မှုဆိုင်ရာ အဓိက စံနှုန်းများက လေပြင်းမုန်တိုင်းနှင့်အတူ ရွာသောမိုး၊ ရေကြီးရေလျှံမှုကြောင့် တင်ကျန်ခဲ့သော ရေ၊ အိမ်သုံးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနသုံး ရေဆိုးများ အပါအဝင် ရေတိုက်စား ခြင်းနှင့် အိုင်နေသော ရေများကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်နှင့် အခြားသော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးထားသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုသည် လူများအတွက် ရှိသင့်သည်ဟု သတ်မှတ် ပေးထားပါသည်။

ထိရောက်သော ရေစီးရေလာစနစ်သည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။

- ➔ လူနေထိုင်သည့် နေရာများမှ ရေများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း
- ➔ ရေပုပ်နေခြင်း၊ ရေလျှံခြင်းနှင့် တိုက်စားခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း
- ➔ ယာဉ်များနှင့် လမ်းသွားလမ်းလာများ အချိန်မရွေးအလွယ်တကူ သွားလာနိုင်စေခြင်း

မြို့ပြအခြေအနေများတွင် ရှိနှင့်ပြီးသား မိလ္လာနှင့် ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များကို ရှင်းလင်းရန် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ရန်သာ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မြို့မကျတောမကျ သို့မဟုတ် ကျေးလက်ဒေသများတွင်မူ ရေနုတ်မြောင်း စနစ်များ မရှိခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် လူသွားလမ်းများ၊ မိုးရေနှင့် ရေလျှံခြင်း သို့မဟုတ် ရေတိုက်စား ခြင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များကို တည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းသည် အတိုင်းအတာ ပမာဏ အားဖြင့် ကြီးမားပြီး မကြာခဏဆိုသလို စက်ယန္တရားကြီးများ သို့မဟုတ် အထူးစက်ပစ္စည်းများ လိုအပ်ကာ ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ၏ တာဝန်လည်း မဟုတ်ပါ။ ထိုလုပ်ငန်းများအား စခန်းတည်ထောင်မှု၏ စခန်း နေရာချထားမှုအစီအစဉ်ရေးဆွဲသည့်အဆင့်တွင် ဆောင်ရွက်သင့်ပြီး ထိုအတွက် ရန်ပုံငွေများလည်း သီးခြား ပံ့ပိုးပေး သင့်ပါသည်။

- ➔ စခန်းနေရာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံသိလိုသည်များရှိပါက - အခန်း (၇) စခန်းတည်ထောင်ခြင်းနှင့် ပိတ်သိမ်းခြင်း - တွင် ကြည့်ပါ။

စခန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုအား လုံလုံလောက်လောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်မှာ များသောအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရမှုများသည် မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားအရင်းအမြစ်၊ ငွေကြေးအရင်း အမြစ်များနှင့် အခြေအနေများအပေါ်မူတည်ကာ စခန်းတွင်းရေနုတ်မြောင်း စနစ်တစ်ခု တည်ဆောက်မှုနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုသည် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၊ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များတွင်ပါ တာဝန်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် မြို့ပြဒေသများတွင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများကို မဆောင်ရွက်မီ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် ပါဝင်ပတ်သက်သူများကြား အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား ကြိုတင်သဘောတူညီချက်များ ရယူကာ ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးထားရမည် ဖြစ်သည်။



ရေစီးရေလာ ကောင်းမွန်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် ရပ်ရွာလူထု ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု

စခန်းတွင်း ရေနုတ်မြောင်းစနစ်တစ်ခုအား အစီအစဉ်ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်မှုသည် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီများနှင့် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီများအတွက် စခန်းလူထု၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို ရယူရန် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တော်သော ကိရိယာတန်ဆာပလာများနှင့် နည်းပညာများကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်စုများအား မိမိနေသည့် နေရာတစ်ဝိုက်ရှိ ရေမြောင်းငယ်လေးများကို ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်ပေးနိုင်ပါသည်။ စခန်းပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သော ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များကို အစီအစဉ် ရေးဆွဲရာတွင် လိုအပ်လျှင် စခန်းအနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုများကိုလည်း တန်းတူ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေသင့်ပါသည်။

ရေစီးရေလာကောင်းပြီးသား နေရာများတွင် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် အောက်ပါတို့အတွက် ရေစီးရေလာစနစ်များကို စနစ်တကျ လုံလုံလောက်လောက်ဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- ➔ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများအား မြေပြင်ပေါ် စီးဆင်းရေများမှ ကာကွယ်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရေပေးဝေသည့် နေရာများသည် စီးဆင်းဝင်ရောက်လာသော ရေများကြောင့် ညစ်ညမ်းသွား နိုင်ပြီး အများသုံးအညစ်အကြေးစွန့်ရာနေရာများသည် စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ခြင်းမရှိပါက ပတ်ဝန်း ကျင်အား ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။
- ➔ ရေဆိုးများသည် မစင်အညစ်အကြေးများကို သယ်ဆောင်လာနိုင်သည့်အတွက် စနစ်တကျ စီးထွက်သွားနိုင် အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ရေပင်သော နေရာများသည် ခြင်ကဲ့သို့သော အင်းဆက်များ ပေါက်ဖွား ရာ နေရာဖြစ်လာနိုင်သည့်အတွက် ရေမဝင်အောင် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ရေနုတ်မြောင်းစနစ်များ ရှိသည့်နေရာတွင် ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံတစ်ခုစီမှ ရေများသည် ရေနုတ်မြောင်းစနစ်ကြီးအတွင်းသို့ စီးဝင်သွားအောင် ဆောင်ရွက်ထားသင့်ပါသည်။ ရေနုတ်မြောင်းစနစ်မရှိသော နေရာများ တွင် မြေကြီးထဲသို့ စိမ့်ဝင်သည့်နည်းကို အသုံးပြုပါသည်။ မည်သည့်စနစ်ကို ရွေးချယ်ရမည်ဆိုသည်ကို မြေကြီး အမျိုးအစားက အဆုံးအဖြတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ ရွှံ့စေးကဲ့သို့သောမြေများသည်အခြားမြေအမျိုးအစားများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် ရေစိမ့်ဝင်နိုင်မှုနည်းသဖြင့် ရေများကို မြေကြီးထဲသို့ စိမ့်ဝင်စေမည့် စနစ်အား ဒီဇိုင်းဆွဲရာတွင် ထိရောက်မှု ရှိစေ ရန် အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက ရေဆိုးများ စီးထွက်မှုမရှိဘဲ အိုင်နေခြင်းမျိုး ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။



အဖုံးအအုပ်မရှိသော ရေမြောင်းများ

များသောအားဖြင့် စခန်းတွင်းရှိ လူနေတန်းလျားများကို ဖြတ်စီးသော အဖုံးအအုပ်မရှိသည့် ရေဆိုးများ သယ်ဆောင်ပေးသော မြောင်းများသည် တစ်ခုတည်းသော ကစားစရာနေရာအဖြစ် ကလေးများအား ဆွဲဆောင်တတ်ပါသည်။

သေဆုံးသူတို့၏ အလောင်းများအား စွန့်ပစ်ခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရမှု ဖြစ်ပွားသည်မှာ မကြာလှသေးပါက သို့မဟုတ် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ပြည့်မီအောင် မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါက စခန်းများ နှင့် စခန်းကဲ့သို့သော နေရာများတွင် သေဆုံးမှုနှုန်းများသည် အထူးမြင့်မားပါသည်။ ကပ်ရောဂါများ၊ ရောဂါများ၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခများသည် စခန်းတွင်းသေဆုံးမှုနှုန်းကို အလွန် လျှင်မြန်စွာ တိုးပွားစေပါသည်။

ဓလေ့ထုံးစံအရ လက်ခံနိုင်ပါက မြေမြှုပ်ခြင်းသည် သေဆုံးသူတို့၏ အလောင်းများအား စွန့်ပစ်ရန် အကောင်းဆုံးနှင့် အရိုးရှင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ စခန်းတစ်ခုအား အစီအစဉ်ရေးဆွဲသောအခါ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီအပါအဝင် သက်ဆိုင်ရာ ပါဝင်ပတ်သက်သူများသည် သင့်တော်သည့်နေရာများအား သင်္ချိုင်းမြေနေရာများအဖြစ် သတ်မှတ်ပေး ကာ လူနေသည့်နေရာများ၊ အခြားသော အခြေခံအဆောက်အအုံများနှင့် မြေအောက်ရေကို ရယူသည့်နေရာများနှင့် လုံလောက်သော အကွာအဝေးတွင် အလောင်းများအား မြှုပ်နှံနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ မြှုပ်နှံသည့် နေရာ များအား ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူလူထုနှင့် အနီးကပ်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ဒေသ၏ ထုံးတမ်းစဉ်ဆက်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး လိုက်နာ၍ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ သင်္ချိုင်းမြေများသည် ရေကြီးရေလျှံဖြစ်နိုင်သော နေရာများ၊ မြေအောက်ရေ မျက်နှာပြင်နှင့်နီးသော နေရာများ သို့မဟုတ် အမြင့်ပိုင်းမဟုတ်လျှင် ရောဂါပိုးမွှား၊ အဆိပ်အတောက်များ ကပ်ညီနိုင် သော နေရာများကို ရှောင်ရှားရန် အရေးကြီးသောကြောင့် များသောအားဖြင့် မြင့်သောနေရာများ သို့မဟုတ် တောင်စောင်းများတွင် ရွေးချယ်ထားရှိလေ့ရှိပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် သေဆုံးသူများအား မြှုပ်နှံခြင်းသည် ထိရလွယ်ပြီး ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်များကို ဖြစ်စေသော အဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပါသည်။ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုအဖွဲ့အစည်းများသည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင် သူ လူထု၏ သေဆုံးသူများအား မြှုပ်နှံသည့် ရိုးရာဓလေ့နည်းလမ်းများကို တတ်နိုင်သမျှ လေးစားသင့်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူသည် သေဆုံးသူ၏ ဆွေမျိုးများအား ကျင်းတူးရန်နှင့် မြှုပ်နှံရန်အတွက် ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ ရနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရုံသာမက အလောင်းကို လွှမ်းခြုံရန်အလတ်များကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးသင့် ပါသည်။

အချို့သော ဓလေ့ထုံးစံများသည် သေဆုံးသူများ၏ အလောင်းများကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ကြပါသည်။ စခန်းများနှင့် စခန်းကဲ့သို့သော နေရာများတွင် နေရာ၊ လောင်စာနှင့် လုံလောက်သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ မရှိခြင်းကြောင့် ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရန် များသောအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်ပါက စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ လူထု၏ ကိုယ်စားလှယ်များနှင့်အတူ အခြားသောနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရ သည့် အခြေအနေမျိုးတွင် လူများသည် ၎င်းတို့၏ ရိုးရာအလေ့အထများကို ပြောင်းလဲကောင်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။



ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်သူများထံမှ ပြောဆိုချက် - သေဆုံးသူများအား မြှုပ်နှံရန် နေရာ

ကြိုတင်စီစဉ်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ကြရသော လူနေကျပ်သည်သည့် စခန်းများတွင် သေဆုံးသူများအား မြှုပ်နှံခြင်းသည် အထူးပင်ခက်ခဲပါသည်။ ဥပမာ ယူဂန်ဒါနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းရှိ စခန်းများတွင် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူ များသည် အလွန် လူနေထူထပ်သော စခန်းများတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်ကြပြီး ပြင်ပသို့လည်း ရွှေ့ပြောင်း နေထိုင်ခွင့် မပြုပါ။ လွတ်လပ်စွာသွားလာမှုမှာ များစွာ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့တွင် သေဆုံးသူများအား စခန်းအတွင်း လူနေသည့်နေရာများ၊ မြေအောက်ရေများအနီး မြှုပ်နှံရုံမှလွဲ၍ အခြား နည်းလမ်း မရှိပါ။

လူသေအလောင်းများသည် ကပ်ရောဂါများ ကျရောက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို တိုးပွားစေသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း သည် မှားယွင်းပါသည်။ ငန်းဖျားရောဂါ၊ ပလိပ်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ သို့မဟုတ် အီဘိုလာကဲ့သို့ သွေးယိုစီးသော အဖျားရောဂါများဖြင့် သေဆုံးခြင်းမဟုတ်ပါက ကပ်ရောဂါများကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ထိုရောဂါများကြောင့် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပါမှု အလောင်းများအား ချက်ချင်းမြှုပ်နှံကာ အသုဘအခမ်းအနားအား အကျဉ်းရုံးသာ လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။



သေဆုံးသူများအား မမြှုပ်နှံမီ ထားရှိသော နေရာ သို့မဟုတ် ရေခဲတိုက်

လူပေါင်းများစွာကို ထိခိုက်သော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သေဆုံးသူအလောင်းများအား မည်သူမည်ဝါဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ရန်အတွက် ရေခဲတိုက် တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်မဟုတ်သော နေရာများတွင်လည်း သေဆုံးသူ၏ မိသားစုများအတွက် အသုဘရှု အခမ်းအနား ကျင်းပရန်နှင့် ပူဆွေးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် ရေခဲတိုက်တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ ရေခဲတိုက်တစ်ခုသည် လုံခြုံသော အဆောက်အဦတစ်ခု ဖြစ်သင့်ပြီး အပိုင်းလေးပိုင်း ပါရှိသင့်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ ဧည့်ကြိုခန်း၊ အလောင်းကြည့် သည့်အခန်း၊ အလောင်းများ ထားရှိသည့်အခန်းနှင့် မှတ်တမ်းများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထားသိုသည့် အခန်း ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များအား ထိန်းချုပ်ခြင်း

အပူပိုင်းတိုင်းပြည်များတွင် ငှက်ဖျားနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများသည် နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် သေဆုံးမှုတို့ကို ဖြစ်စေသော အဓိက အန္တရာယ်များဖြစ်သဖြင့် အကြီးမားဆုံး လူထုကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ဖျားသည် ခြင်များမှ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေပြီး ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများသည် ယင်ကောင်များမှ ကူးစက်ပြန့်ပွား စေပါသည်။ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ ကျပ်ညပ်စွာ အတူတကွနေထိုင်ရသော စခန်းများတွင် ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို သယ် ဆောင်နိုင်သော အခြားအင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် များ ရှိပါသေးသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် UNHCR လက်စွဲစာအုပ်၊ ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ စာမျက်နှာ ၂၇၅

ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်		ပေးနိုင်သော အန္တရာယ်
ယင်ကောင်	မျက်လုံးတွင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း	
ခြင်	ငှက်ဖျား၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ အသားဂါ အဖျားရောဂါ (yellow fever) ၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်	
ကမျဉ်း	ဝဲ ၊ စခရပ် အဖျားရောဂါ (scrub typhus)	
သန်း	ကပ်အသွင် ငန်းဖျားရောဂါ၊ ထပ်ပြန် အဖျားရောဂါ (relapsing fever)	
လှေး	ပလိပ်ရောဂါ (ရောဂါကူးစက်ခံထားရသော ကြွက်များမှ)၊ ပြန့်နှံ့ အဖျားရောဂါ (endemic typhus)	
မွှား	ထပ်ပြန် အဖျားရောဂါ (relapsing fever)၊ အကွက်အပြာက်ထွက်သည့် အဖျား ရောဂါ (spotted fever)	
ကြွက်	ကြွက်ကိုက် အဖျားရောဂါ (Rat bite fever), လက်ပတိုစပိုင်ရိုးစစ် (Leptospirosis), ဆာလမိုနယ်လိုစစ် (salmonellosis), လာဆာအဖျားရောဂါ (Lassa fever)	



ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ

ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ Sphere Project ၏ အဓိကစံနှုန်းမှ သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားသည်မှာ လူများသည် ရောဂါများနှင့် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန် များရန်မှ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်သော အသိပညာနှင့် နည်းလမ်းများ ရှိသင့်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန်များအား ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့သည် အိမ်ထောင်စုအဆင့်မှ စတင်ပါသည်။ သို့သော် စခန်း၏ကဏ္ဍများအားလုံးမှလည်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်တော်သည့် ထိန်းချုပ်နည်းမဟာဗျူဟာတစ်ခု ချမှတ်နိုင်ရန်အတွက် အထူးကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ဆေးပညာရပ် ဆိုင်ရာ အကူအညီများလည်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များအား ထိန်းချုပ်မှုနည်းဗျူဟာများသည် ယင်းတို့၏ အရေအတွက်နှင့် ထူထပ်များပြားမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် လူများနှင့် ယင်းတို့ ပေါက်ဖွားသောနေရာများကြား ထိတွေ့မှုများကို လျှော့ချရန် အဓိကဦးတည် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ စခန်းလူထု ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုမရှိလျှင် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ပန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီတို့သည် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များနှင့် ယင်းတို့ သယ်ဆောင်သော ရောဂါများကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများသည် အောင်မြင်ချင်မှ အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။ ရာသီအလိုက် ပြောင်းလဲမှုများ၊ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါများနှင့် ပေါက်ဖွားရာနေရာများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ရာတွင် ဒေသခံတို့၏ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများမှာ အရေးပါ ပါသည်။ အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များမှ သယ်ဆောင်သောရောဂါများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်း

လမ်းများဖြင့် ထိန်းချုပ်မှုများ၌ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော လုပ်ဆောင်ချက်များ အားလုံးပါဝင်မည်ဖြစ်ပြီး အောက်ပါတို့အတွက် အသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

- စခန်းများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် ပထဝီအနေအထားများအရ သင့်တော်သော နေရာ များတွင် တည်ထောင်ရန်၊ ရွံ့နွံအိုင်များနှင့် စိမ့်မြေများကို ရှောင်ရမည်။
- ရေပေးဝေသည့် နေရာများကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော သောက်ရေကို ဖြန့်ဝေပေးရန်
- ရေအောင်းနေသော နေရာများသည် ခြင်များပေါက်ဖွားရာနေရာများ ဖြစ်မလာစေရန်အတွက် စခန်းတွင်း ရေနုတ်မြောင်းစနစ်တစ်ခုကို ထားရှိကာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်
- တွင်းအိမ်သာများနှင့် အိမ်သာများအား ဆေးကြောခြင်းနှင့် အိမ်သာကျင်းများကို တူးဖော်ရှင်းလင်းခြင်းတို့အား စနစ်တကျနှင့် အချိန်မီလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ယင်ကောင်များ ဥဥခြင်းနှင့် ပေါက်ဖွားခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန်
- ပုံးများကဲ့သို့ အိမ်ထောင်စုများအတွက် အန္တရာယ်ကင်းပြီး လုံလောက်စွာ ရေ သိုလှောင်နိုင်မည့် ထောက်ပံ့ ပစ္စည်းများကို ဖြန့်ဝေပေးရန်
- အစားအစာများအား ကြွက်နှင့် အခြားသော ကိုက်ဖြတ်စားသောက်သည့် သတ္တဝါများ ရန်မှ ကာကွယ်ရန် အမှိုက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအား လူများ နေထိုင်၊ စားသောက်၊ လျှော်ဖွပ် သို့မဟုတ် ရေခပ်သော နေရာများမှ ဝေးရာတွင် ထားရန်တုံ့ပြန်ပါသည်။



ပိုးသတ်ဆေးရည်စိမ်ထားသော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

အထူးသဖြင့် ငှက်ဖျားအန္တရာယ်မြင့်မားသော ဒေသများတွင် ခြင်ထောင်၊ စောင်၊ အိပ်ရာဖုံးများ သို့မဟုတ် ရွက်ဖျင် တဲများ ကဲ့သို့သော ဆေးစိမ်ထားသည့် ပစ္စည်းများကို ဖြန့်ဝေပေးရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ရွက်ဖျင် တဲများကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းသည် ကူးစက်မှုများကို ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုနေသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ရွက်ဖျင်တဲမဟုတ်ဘဲ တာပေါ်လင်အစများနှင့် မိုးကာပေးထားသော နေရာများတွင်လည်း ဆေးဖြန်းသည့်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များမှ သယ်ဆောင်ကူးစက်စေသော ရောဂါများအား ဓာတုနည်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် စခန်း များတွင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမဟုတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရှောင်လွှဲမရဘဲ အသုံးပြုရပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ခြင်းများ ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် ဆေးဖြန်းခြင်းသည် ယင်ကောင်အရေအတွက်ကို လျှော့ချရာတွင်ထိရောက်နိုင် ပါသည်။ ဓာတုနည်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ နည်းပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်မှုများ ဆက်လက်ပြု လုပ်သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများနှင့် စခန်းလူထုကိုလည်း သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ လေ့ကျင့်သင်တန်း ပေးထားပါမည်။ ရေနင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီမှ အသုံးပြုသည့် ဓာတုပစ္စည်းများအားလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်း အချက်အလက်များအားလုံးကို လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဓာတုပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ် ရာတွင် ဝန်ထမ်းများနှင့် စခန်းလူထုအတွက် လိုအပ်သော ကိရိယာများနှင့် အကာအကွယ်များ လုံလောက်စွာ ပံ့ပိုးပေး ထားရပါမည်။



ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် ပြဿနာအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် ပြဿနာများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းသည့် အချို့ နည်းလမ်းများသည် ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ကြွက်သေတစ်ကောင် ပေးအပ်နိုင်လျှင် ဆုကြေးငွေရရှိသောနေရာတွင် ကြွက်အကောင်ရေ တိုးပွားလာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ စခန်း လူထုသည် ကြွက်များအား အဖျက်သတ္တဝါများအဖြစ် မမြင်တော့ဘဲ ဝင်ငွေရရှိနိုင်သည့် ရင်းမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင် လာကြသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို မြှင့်တင်အားပေးခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် ပညာပေးခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းတို့နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်နေသလို ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ စနစ်တကျ အစီအစဉ်ရေးဆွဲ တည်ထောင်ထားသော စခန်းများတွင်ဖြစ်စေ၊ အစီအစဉ်မရှိဘဲ ပေါ်ပေါက် လာကာ လူနေကျပ်ညပ်သော စခန်းများတွင် ဖြစ်စေ စခန်းလူထုအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်မှုကို နားလည်သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆပ်ပြာများ၊ ကျန်းမာရေးပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် လိုအပ်သော ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ဝေငှခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်သာများနှင့် အမှိုက်ကျင်းများ ရရှိနိုင်မှုတို့သည် တစ်ဘက်တွင် အရေးကြီးသလို အခြားတစ်ဘက်တွင်လည်း ထိုအရာများအား သင့်တော်သလို ပုံမှန်အသုံးပြုနေရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ Sphere Project မှ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး မြှင့်တင်အားပေးခြင်းကို “လူထု၏ အသိပညာဗဟုသုတ၊ အလေ့အထ၊ အရင်းအမြစ်များအားလုံးနှင့် အေဂျင်စီများ၏ အသိပညာဗဟုသုတ၊ အရင်းအမြစ်များကို ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး ထိုသို့ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိ၍ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်” ဟု အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုစံနှုန်းများ

Sphere Project မှ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အဓိကစံနှုန်းနှစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ထိုစံနှုန်းများက လူများသည် လူထုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့် တည်ဆောက်ပေးထားသော အဆောက်အအုံများအား မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန်တို့ကို နားလည်သိရှိပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အဓိကလိုအပ်သော ပစ္စည်းများကို လက်လှမ်းမီအသုံးပြုနိုင်ကာ ထိုပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ရာတွင်လည်း ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ရွေးချယ်နိုင်ရန် ရည်ရွယ် ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းသည် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး နှင့်ဆက်သွယ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ပါးသွားရန်အတွက် စနစ်တကျ အစီအစဉ်ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ အစီအစဉ် ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်မှု၏ အစိတ်အပိုင်း များအားလုံးတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ ဆွေးနွေးဖလှယ်ခြင်း၊ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် မိတ်ဖက်ပြုခြင်းများကို အခြေခံသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မြှင့်တင်အားပေးခြင်း ချဉ်းကပ်ပုံများနှင့် နည်းလမ်း များသည် လူထုပါဝင် ဆောင်ရွက် မှုနှင့် တာဝန်ခံယူမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် အောက်ပါတို့မှတစ်ဆင့် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သော လက်တွေ့ ကျသည့် နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- ➔ ရပ်ရွာလူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု - အခြေခံအဆောက်အအုံ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းပုံးများတွင် ထည့်သွင်းရမည့်ပစ္စည်းများအား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် သင့်တော်သော ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှုများသည် လူထု၏ လက်ခံမှုနှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုတို့ ရရှိစေရန် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။
- ➔ ထောက်ပံ့ပစ္စည်းအဆောက်အအုံများအား အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း - ဒီဇိုင်းနှင့် လက်သင့်ခံ နိုင်မှုတို့အတွက် အသုံးပြုသူများထံမှ တုံ့ပြန်အကြံပြုမှုများ ရယူခြင်း၊ ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းနှင့် ရေရှည်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ချပေးခြင်း
- ➔ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများအား ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ဖြန့်ဝေခြင်း - အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းများအား ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းတို့အတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ➔ လူထုနှင့် တစ်ဦးချင်း၏ ဆောင်ရွက်ချက်များ - မီဒီယာ၊ ရပ်ရွာလူထု၏ ဒရာမာဇာတ်လမ်းများ၊ လူကြီးနှင့် ကလေးများအတွက် အုပ်စုလိုက်ဆောင်ရွက်မှုများ၊ အိမ်တိုင်ရာရောက် ပညာပေးရန်အတွက် ကွန်ယက်များ နှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲသွားစေရန် လူထုခေါင်းဆောင်များအား ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေမှု
- ➔ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း - ဒေသခံအဖွဲ့အစည်းများ၊ အုပ်စုများ၊ NGO များ၊ အာဏာပိုင်များနှင့် အခြားကဏ္ဍများအား လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် ပူးပေါင်း ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း

→ စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်း - တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအလေ့အထများ၊ ထောက်ပံ့ပစ္စည်း အဆောက်အအုံများနှင့် ပံ့ပိုးပေးထားသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အမှန်တကယ် အသုံးပြုမှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုအဆင့် များအား ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်း

➤ လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုနှင့် စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ထပ်မံသိလိုသည်များရှိပါက အခန်း (၃) - လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု - နှင့် - အခန်း (၅) - သတင်းအချက်အလက် စီမံခန့်ခွဲမှု - တို့တွင် ကြည့်ပါ။



ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အစိတ်အပိုင်းသုံးခုသည် အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်ချိတ်ဆက်နေပါသည်

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုနှင့် ရေအလုံအလောက် ပံ့ပိုးမှုတို့ကို မည်သည့်အခါမျှ အစားမထိုးနိုင်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းတို့သည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန်အတွက် အဓိကကျသော အချက်များ ဖြစ်နေသောကြောင့်ပင်။ ထိုနည်းတူစွာ ရေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုတို့သည်လည်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အားပေးမြှင့်တင်မှုနှင့် ပညာပေးအစီအစဉ်များ မပါရှိပါက ရည်မှန်းထားသော အကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အားပေးမြှင့်တင်သည့် သတင်းစကားများသည် အောက်ပါတို့ကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အမြင့်မားဆုံး အလေ့အထ အနည်းငယ်မျှကိုသာ ဦးတည်ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အလေ့အထအပေါ် အကြီးမားဆုံး ဩဇာသက်ရောက်နိုင်သည့် လူအုပ်စုများကို ဦးတည်ဆောင်ရွက်ခြင်း
 - အပြုအမူများကို ပြောင်းလဲသွားအောင် စေ့ဆော်နိုင်သည့်အရာများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ကာ ရှင်းလင်း ရိုးစင်း၍ အပြုသဘောဆောင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး သတင်းစကားများကို အသုံးပြုခြင်း
 - လူထုလက်ခံယုံကြည်သော ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းမျိုးစုံကို ရောနှောပေါင်းစပ်အသုံးပြုခြင်း
- တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခု၏ ကနဦးအဆင့်များတွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး မြှင့်တင်အားပေးမှုသည် အဓိကအားဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများ ကာကွယ်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးခြင်းဖြင့် ဦးတည်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- လူ့အသစ်အကြွေးများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စွန့်ပစ်ခြင်း
 - စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ လက်ဆေးခြင်း
 - သောက်သုံးရေများတွင် ရောဂါပိုးမွှားများ ကပ်ညီမှုအား လျှော့ချခြင်း
- ဤအဆင့်တွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အားပေးမြှင့်တင်သည့် အဓိကသတင်းစကားများအား လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဖြန့်ဝေနိုင်ရန်အတွက် မီဒီယာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်သာ အဓိကလုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါသည်။



သင့်တော်သော ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြင့် လူအားလုံးထံ ရောက်ရှိစေခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသူ လူထုများသည် ဝေးလံခေါင်ဖျား ကျေးလက်ဒေသများမှ လာရောက်ကြခြင်းဖြစ်ပါက အများစု၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် သက်ရွယ်ကြီးသူများသည် စာမတတ်သူများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စာဖြင့် ရေးသားဖြန့်ဝေသော ကြေညာချက်များနှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များသည် လူနည်းစု စာတတ်သည့် အမျိုးသားများထံ သို့သာ ရောက်ရှိတတ်ကြောင်းကို စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီများနှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ သိရှိထားသင့်ပါသည်။

နောက်ပိုင်းအဆင့်များ၌ အာရုံစိုက်ရမည့်ကိစ္စရပ်များတွင် အခြားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်နွှယ်သည့် ရောဂါများပါ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။ ဒေသခံအုပ်စုများနှင့် ဆောင်ရွက်သူများအား ဆက်သွယ်ကာ ပါဝင်ဆောင်ရွက် စေခြင်း၊

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

၎င်းတို့နှင့် မိတ်ဖက်ပြုခြင်းတို့ဖြင့် အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်ဆွေးနွေးဖလှယ်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းနေရာနှင့် နည်း လမ်း အမျိုးမျိုးကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုနည်းလမ်းများထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

- ➔ အသံချဲ့စက်များ၊ ရေဒီယို/တီဗီ မှ ထုတ်လွှင့်မှုများ သို့မဟုတ် အများပြည်သူအတွက် ကြေညာချက်များ
- ➔ ပိုစတာများ၊ ဆိုင်းဘုတ်များ၊ ရုပ်ပုံကားချပ်များနှင့် ကာတွန်းများ
- ➔ အစည်းအဝေးများနှင့် ဦးတည်အုပ်စုဆွေးနွေးပွဲများ
- ➔ အခမ်းအနားများ၊ ရိုးရာနှင့် လူထု ပွဲလမ်းသဘင်များ
- ➔ ရုပ်ရှင်နှင့် ဗီဒီယိုပြသခြင်းများ
- ➔ ဒရာမာဇာတ်လမ်းများ၊ ကိုယ်စားသရုပ်ဆောင်မှုများ၊ ဂိမ်းကစားနည်းများနှင့် တေးသီချင်းများ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းများ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အလေ့အထကောင်းများအတွက် သင့်တော်၍ လက်သင့်ခံနိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး သုံး ပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါသည်။ စနစ်တကျလက်ဆေးခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးတို့သည် ဆပ်ပြာနှင့် ရေ မရှိဘဲနှင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့အတူ သင့်တော်သည့် ထည့်စရာပုံးများ မရှိဘဲနှင့် ရေကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ သိုလှောင်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဦးစားပေးဖြန့်ဝေပေးရမည့် ပစ္စည်းများကို ဆုံးဖြတ်ရွေးချယ်နိုင်ရန်အတွက် စခန်းလူထုအားလုံးနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပစ္စည်းများ ဖြန့်ဝေပြီးနောက်ပိုင်းတွင်လည်း ထိုပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်သော တုံ့ပြန် အကြံပြုမှုများ ရရှိရန်အတွက် စနစ်တကျ စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

🔴 လူသုံးပစ္စည်းများနှင့် ဖြန့်ဝေမှုများအကြောင်း ထပ်မံသိရှိလိုပါက - အခန်း (၁၃) စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှု နှင့် လူသုံးပစ္စည်းများ - တွင် ကြည့်ပါ။



ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အားပေးမြှင့်တင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင် ကဏ္ဍပေါင်းစုံ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး စခန်းစီမံ ခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် အောက်ပါတို့အကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ➔ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ သတင်းစကားဖြန့်ဝေမှုနှင့် ဖြန့်ဝေရန်အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများအား ဟန်ချက်ညီညီ အသုံးပြုနိုင်ရန် ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီများ အကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ➔ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စားနပ်ရိက္ခာ၊ နေထိုင်စရာ နှင့် ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီတို့ကြား ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည် အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားအသီးသီးအား သဘောတူညီချက်များ ရယူ သတ်မှတ်ပေးသင့်ပြီး သက်ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များ သို့မဟုတ် နိုင်ငံအဆင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အစုအဖွဲ့ထံမှ နိုင်ငံ အဆင့် လမ်းညွှန်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများအား သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများအား သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်သော်ငြားလည်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အိမ်သာများသည် သန့်ရှင်းမှုမရှိလျှင် အသုံးပြုကြမည်မဟုတ်သလို ရေပေးဝေသည့် နေရာများသည်လည်း စနစ်တကျ အသုံးပြုကာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မရှိလျှင် ပျက်စီးသွားနိုင်ပါသည်။ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများ အားလုံးကို ကောင်းမွန်၍ အသုံးပြုနိုင်သော အနေအထားတွင် ရှိနေစေရန်အတွက် စခန်းလူထု၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများသည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ သည် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများအား ပုံမှန် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန်အတွက် ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများကို ဖွဲ့စည်းတတ်ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများအတွက် အခကြေးငွေ တစ်စုံတစ်ရာ ပေးရန်ရှိ ပါက စခန်းတွင်းရှိ အခြား ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီများနှင့် အစဉ်အမြဲ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

စခန်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံအဆောက်အအုံကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီတွင် အလုံးစုံ တာဝန်ရှိပါသည်။ အစကနဦးတွင် အသက်ကယ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှုကို သေချာစေရန်အတွက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုများသည် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ၏ တိုက်ရိုက်စီမံ အုပ်ချုပ်မှုနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုတို့အောက်တွင်ရှိပါသည်။ အခြေအနေတည်ငြိမ်လာသည်နှင့်အမျှ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုနှင့် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှုတို့အား ထိရောက်စွာဖြင့် ပိုမိုတိုးချဲ့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ရပ်ရွာလူထုအခြေပြု ရေနံသန့်ရှင်းရေးကော်မတီများကို အားပေးကူညီ ပံ့ပိုးပေး သင့်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းအဆင့်များတွင် ပုံမှန်လုပ်ငန်း လည်ပတ်မှုနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု တို့အတွက် စီမံအုပ်ချုပ်ရေး၊ ငွေရေး ကြေးရေးကိစ္စများသည် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီ၊ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ သို့မဟုတ် မြို့ပြဒေသများတွင် နိုင်ငံအာဏာပိုင်များ၏ တာဝန်ဖြစ် ပါသည်။ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းချမှတ်ကာ သဘောတူညီချက်ရယူပြီးပါက ပတ်သက်သူများကြားဆက်သွယ်အသိပေးထားရန် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီမှ ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ကောင်းစွာလည်ပတ်နေသော ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်မှုစနစ်တစ်ခု ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ၊ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများနှင့် စခန်းလူထုအကြား အခန်းကဏ္ဍများ၊ တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သဘောတူချမှတ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံ အဆောက်အအုံများအား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စစ်ဆေးမှုများအတွက် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲထားသင့်ပါသည်။ ကွာဟချက်များ တွေ့ရှိပါက ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီထံသို့ သတင်းပေးပို့သင့်ပါ သည်။ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံ အဆောက်အအုံများကို စနစ်တကျ အသုံးပြုရန်၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်စောင့်ရှောက်ရန် စခန်းလူထုအား အသိပညာပေးခြင်းအတွက် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီမှ လမ်းညွှန်မှုပေးကာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသော ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများကို တာဝန်ပေးနိုင် ပါသည်။ စခန်းလူထုအတွက် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ ဖန်တီးပေးရာတွင်လည်း ရေနံသန့်ရှင်းရေး ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်မှု အစီအစဉ်များကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါသည်။ စခန်းလူထု၊ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ (များ)၊ ရေနံသန့်ရှင်းရေးကော်မတီများနှင့် နိုင်ငံအာဏာပိုင်များအပါအဝင် ပါဝင်ပတ်သက်သူများအားလုံးကြား အခန်းကဏ္ဍ များနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ကာ အများသဘောတူညီမှု ရရှိရန်အတွက် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အေဂျင်စီ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် အထောက်အပံ့များသည် များစွာ အရေးပါပါသည်။

👉 လူထုပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများအကြောင်း ထပ်မံသိလိုပါက - အခန်း (၃) - လူထု ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု - တွင် ကြည့်ပါ။

သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများ/ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူများ

သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ မြင့်မားသော စခန်းလူထု၏ အရေးကိစ္စများကို မကြာခဏ ဆိုသလို လျှစ်လျူရှုထားခြင်း သို့မဟုတ် လုံလောက်စွာ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပါ သည်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရသော အခြေအနေမျိုးတွင် လူထုသည် ဖိစီးမှုများ ရှိနေသည့်အတွက် ထိုလူအုပ်စုများကို ဖယ်ချန်ထားမှုများမှာ ပိုမို များပြားလာနိုင်ပါသည်။ ရိုးရာစဉ်လာ လူမှုဘဝဖွဲ့စည်းရေး အဖွဲ့အစည်းများ ပြိုလဲသွားနိုင်ပြီး မိသားစုများမှာလည်း အခြားသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်တော့ပါ။ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု အေဂျင်စီသည် သီးခြားလိုအပ်ချက်များကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် များသော အားဖြင့် စခန်းတွင်းရှိ အုပ်စုများအားလုံးနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြပါသည်။ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီသည်လည်း အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသော ထိုသူများ၏ ရေနံသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ အရေးကိစ္စများကို အထူးအာရုံစိုက်သင့်ပါ သည်။ အောက်ပါတို့ကို မမေ့လျော့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

➔ များသောအားဖြင့် မိသားစုအတွက် သောက်သုံးရေခပ်ရန်မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ တာဝန် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကောင်းမွန်လုံလောက်သော ရေဘုံဘိုင်များ၊ ရေပန်းများ၊ ရေပုံးများနှင့် ရေထည့်စရာများ ရှိခြင်းဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရန် ခက်ခဲသော စခန်းပြင်ပသို့ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ သွားရောက်ရေခပ်ခြင်းကြောင့် ကျရောက်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို လျော့ပါးသွားစေပါလိမ့်မည်။

➔ အများသုံး ရေနံသန့်ရှင်းရေး ထောက်ပံ့ပစ္စည်းအဆောက်အအုံများတွင် မီးအလင်းရောင် ကောင်းစွာ ရရှိစေပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် နေရာများတွင် ရှိသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ညဘက် တွင်လည်း ကြောက်ရွံ့စရာမလိုဘဲ အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ရေနံသန့်ရှင်းရေး အခြေခံ အဆောက်အအုံများသို့ သွားသောလမ်း

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

များကိုလည်း ညီညာအောင် ညှိထားပေးခြင်းဖြင့် ချိုင်းထောက် သို့မဟုတ် ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုရသူများလည်း အခက်အခဲမရှိ သွားလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

- ➔ အိမ်သာများနှင့် အခြားသော ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ထောက်ပံ့ပစ္စည်းအဆောက်အအုံများကို ဒီဇိုင်းဆွဲရာတွင် ကလေးငယ်များနှင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါသည်။ ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီသည် ထိုအုပ်စုများ ဘေးကင်းစွာနှင့် အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ရန် အထူး အိမ်သာများ၊ ရေချိုးခန်းများကို ဒီဇိုင်းပုံစံထုတ်ကာ တည်ဆောက်ပေးသင့်ပါသည်။
- ➔ သောက်ရေ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်ရေနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ ရှားပါးပြတ်လပ် သောအခါမျိုးတွင် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီသည် သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများနှင့် အန္တရာယ် ကျရောက်လွယ်သူများအား ဦးစားပေး ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုပါသည်။ ရေ သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာကဲ့သို့ အခြေခံ ပစ္စည်းများ ပြတ်လပ်ပါက ပထမဆုံး ထိခိုက်ခံစားရမည့်သူများမှာ ကလေးငယ်များ၊ ငါးနှစ်အောက် ကလေးများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ နှင့် သက်ရွယ်ကြီးသူများ ဖြစ်ပါသည်။
- ➔ နာမကျန်းသူများနှင့် စပ်လျဉ်းသော အယူအဆများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် သတင်း အချက်အလက် မျှဝေသော လှုပ်ရှားမှုများကို စတင်ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ HIV/AIDS ကူးစက် ခံထားရသူ တစ်ဦးထံမှ ရောဂါပိုးများသည် ရေဖြန့်ဝေသောနေရာများမှတစ်ဆင့် ပျံ့နှံ့နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှတ်ထင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။ HIV/AIDS သည် သွေး၊ သုက်ပိုး၊ လိင်အင်္ဂါမှအရည်များနှင့် ရောဂါပိုး ပါဝင်သော သွေးပေးနေသည့် အပ်များမှတစ်ဆင့်သာ ကူးစက်နိုင်ကြောင်း လူများကို ပြောပြထားရန် လိုအပ် ပါသည်။

➤ သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများအကြောင်း ထပ်မံသိလိုသည်များရှိပါက - အခန်း (၁၁) - သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများ ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း - တွင် ကြည့်ရန်



စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီအတွက် ဆန်းစစ်ရန် လုပ်ငန်းစာရင်း

အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

- ✓ စခန်းဝန်ထမ်းများအား သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် သင်တန်းပေးထားခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်စည်းမျဉ်းများကို လက်မှတ်ရေးထိုးထားစေခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကိစ္စရပ်များအား ကဏ္ဍစုံ လေ့လာဆန်းစစ်မှုများတွင် ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးကိစ္စရပ်များအား စခန်းနေရာအစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုနှင့် အခြားသော လူထုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် နေရာ အားလုံးတွင် ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် သင့်တော်သော ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု ဖွဲ့စည်းပုံများကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားခြင်း
- ✓ စခန်းတွင်း၌ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အရေအတွက် လုံလောက်စွာ ရှိနေစေခြင်းနှင့် ရေနှင့် သန့်ရှင်းရေး ကဏ္ဍ ဦးဆောင် အေဂျင်စီ တစ်ခုအား အဆိုပြုခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများတွင် လုံလောက်သော နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှု၊ လေ့ကျင့်ပေးထားသော ဝန်ထမ်းများနှင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ပစ္စည်းများ ရရှိစေခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးကဏ္ဍရှိ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ရှင်းလင်းစေပြီး စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံအာဏာပိုင်များအကြား သဘောတူညီချက်များ ရယူထားခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏ လုပ်ပိုင်ခွင့်များနှင့် တာဝန်ဝတ္တရား များ စာရင်းကို သတ်မှတ်ပေးခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ မည်သူက မည်သည်ကို၊ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်တွင် လုပ်ဆောင်နေကြောင်း စခန်းလူထုအား လုံလောက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးထားခြင်း
- ✓ စခန်းတွင်းရှိ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးကဏ္ဍတွင် မည်သည့် နိုင်ငံတကာ သို့မဟုတ် ဒေသအလိုက် သတ်မှတ်ထားရှိသော စံနှုန်းများကို

အသုံးပြုမည်ဆိုသည်ကို သက်ဆိုင်ရာ ပါဝင်ပတ်သက်သူများမှ သဘောတူသတ်မှတ်ထားခြင်း။

- ✓ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများအား စံနှုန်းများ၊ အညွှန်းကိန်းများ၊ လမ်းညွှန် များနှင့်အညီ တည်ဆောက်ပေးပြီး ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၍ စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ပေးနေခြင်း
- ✓ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် စခန်းတွင်းရှိ သက်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်သူများအားလုံးကို သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေပေးသည့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုပုံစံများအပါအဝင် ရေနံသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများအား ခြုံငုံ စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ် သည့် စနစ်တစ်ခု ရှိနေစေခြင်း
- ✓ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များနှင့် အချက်အလက်ကိန်းဂဏန်းများကို မျှဝေပေးခြင်း
- ✓ ဝန်ဆောင်မှု လစ်ဟာချက်များနှင့် လိုအပ်ချက်များအား ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ အစီရင်ခံ တင်ပြစေခြင်း
- ✓ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ဒီဇိုင်းပုံစံထုတ်ခြင်းမှစ၍ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် တည်ဆောက်ခြင်း၊ စောင့်ကြည့် ကြပ်မတ်ခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းအထိ ရေနံသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ၏ အပိုင်းကဏ္ဍအားလုံးတွင် စခန်းလူထု အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား အပြည့် အဝ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း
- ✓ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီသည် ရပ်ရွာလူထုအခြေပြုသည့် နည်းလမ်းကို အသုံးပြုကာ စခန်းတွင်းရှိ ရေနံသန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာလူထု၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အားပေး မြှင့်တင် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း
- ✓ ဒေသခံတို့၏ အသိပညာဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား အသုံးပြုခြင်း
- ✓ စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီနှင့် ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီတို့၏ ဝန်ထမ်းများသည် စခန်းလူထုနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများကို နားလည်သိရှိစွာဖြင့် သင့်လျော်ညီညွတ်စွာ ပြုမူနေထိုင်စေခြင်း

သောက်သုံးရေဖြန့်ဝေမှု

- ✓ စခန်းအတွင်းနှင့်အပြင်တွင် ရှိနေသော ရေအရင်းအမြစ်များအား သိရှိအောင် လေ့လာကာ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း၊ အခြား သော ရေပေးဝေနိုင်မှုနည်းလမ်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ထားခြင်း
- ✓ မြေအောက်ရေမျက်နှာပြင်အမြင့်အား သိရှိအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး ထိုအချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားဆောင်ရွက်ခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုသည် စံနှုန်းများ၊ အညွှန်းကိန်းများနှင့်အညီ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရည်အသွေးရှိသည့် ရေကို အလုံ အလောက် လက်လှမ်းမီရရှိနေစေခြင်း
- ✓ ရေပေးဝေသည့်နေရာများနှင့် ရင်းမြစ်များသည် အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီအသုံးပြုနိုင်ကာ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးထားခြင်း
- ✓ ရေအရည်အသွေးကို ပုံမှန် ထိန်းချုပ်ပြီး စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်း
- ✓ သောက်သုံးရေ ပေးဝေသည့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ အနီးဝန်းကျင်တွင် ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေရန် အထူး ဂရုပြု ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ✓ ရေတိုရေရှည် ရေလိုအပ်ချက်များအား လေ့လာဆန်းစစ်ချက်ကို အခြေခံကာ သောက်သုံးရေပေးဝေမှုကို စီမံ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ✓ ရေနံ ရေအရင်းအမြစ်များအား ရောဂါပိုးမွှား၊ အဆိပ်အတောက်များ ကပ်ညီနိုင်မှုအန္တရာယ်အား လေ့လာဆန်း စစ်ခြင်း
- ✓ လိုအပ်လျှင် ရေ၏ အရည်အသွေးကို တိုးတက်စေရန် သင့်တော်သလို ပိုးသန့်စင်ပေးခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုတွင် ထည့်စရာများ၊ ရေပုံးများကဲ့သို့သော ရေသိုလှောင်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ လုံလောက်စွာ ရှိနေ စေခြင်း
- ✓ စခန်းပြင်ပရှိ ရေအရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပါက စခန်းအနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုများနှင့် ညှိနှိုင်းကာ သဘော တူညီမှုများ ရယူထားခြင်း
- ✓ စခန်းအနီးဝန်းကျင်မှ ရပ်ရွာလူထုသည် စခန်းတွင်း ဆောင်ရွက်ပေးနေသော ရေနံသန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများမှ အကျိုး ကျေးဇူး ခံစားရရှိနိုင်ခြေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ထားခြင်း
- ✓ ရေကို ခွဲတမ်းချပေးရမည်ဆိုပါက ထိုသို့ ပြုလုပ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် အခြား အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်း များကို စခန်းလူထုအား လုံလောက်စွာ၊ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ အသိပေးထားခြင်း

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- ✓ R လေးလုံး လမ်းညွှန်ချက်များ (4R Guidelines) ကို အသုံးပြုနေခြင်း
- ✓ ရေရှားပါးသည့်အခါမျိုးတွင် သီးခြားလိုအပ်ချက်ရှိသူများနှင့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေရှိသူများကို ဦးစားပေးခြင်း

အမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်း

- ✓ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ကိုက်ညီသော အိမ်သာ၊ အဝတ်လျှော်၊ ရေချိုးရန်နေရာများ၊ အဝတ်လျှော် အမြောက်လှန်းရန် နေရာများ အလုံအလောက် ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ✓ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ထောက်ပံ့ပစ္စည်းအဆောက်အအုံများအား စံနှုန်းများနှင့်အညီ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထား ရှိခြင်း
- ✓ ဒေသတွင်းမှ ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်မှုကို လေ့လာအကဲဖြတ်ခြင်း
- ✓ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ထောက်ပံ့ပစ္စည်း အဆောက်အအုံများအား ဒီဇိုင်းရေးဆွဲမှုနှင့် နေရာချထားမှုများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုသည် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး မည်သို့ အသုံးပြုရ မည်၊ မည်သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကို သိရှိစေခြင်း
- ✓ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ထောက်ပံ့ပစ္စည်း အဆောက်အအုံများအားလုံးတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိမှု၊ တစ်ကိုယ် ရေ သန့်ရှင်းမှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ သီးသန့်လုံခြုံမှုနှင့် ဓလေ့ထုံးစံနှင့်ကိုက်ညီမှုတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ဆောင်ရွက် ပေးထားခြင်း
- ✓ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ သက်ဆိုင်ရာဒေသ၏ မစင်စွန့်သည့် ရိုးရာဓလေ့များကို သိရှိပြီး ထည့်သွင်းစဉ်းစားဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ✓ အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အိမ်သာများ၏ ဝန်ဆောင်နိုင်မှုအားကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲသည့် အဆင့် ကတည်းက ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားခြင်း
- ✓ အိမ်သာကျင်းများ ပြည့်လုံမလာအောင် ပုံမှန် တူးဖော်ရှင်းလင်းပေးခြင်း၊ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံ များအားလုံးကို သင့်တော်သလို မကြာခဏ သန့်ရှင်းပေးကာ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးခြင်း
- ✓ အိမ်သာများနှင့် မစင်စွန့်ရန်သတ်မှတ်ပေးထားသော နေရာများတွင် လက်ဆေးနိုင်ရန် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးထားခြင်း
- ✓ အညစ်အကြေးများ စွန့်ပစ်ရန်နေရာအတွက် မြေ အခြေအနေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ထားခြင်း
- ✓ မစင်စွန့်ရန်နေရာများအား ခြံခတ်ကာ လူနေသည့်နေရာများ၊ မြေအောက်ရေ၊ အများသုံး အခြေခံအဆောက်အအုံ များမှ လုံလောက်သော အကွာအဝေးတွင် နေရာသတ်မှတ်ပေးထားခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုအား ကွင်းပြင်များတွင် မစင်စွန့်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို လုံလောက်စွာ အသိပေးထားပြီးဖြစ်ခြင်း

အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများအား စွန့်ပစ်ခြင်း

- ✓ အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများကို စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ဒေသခံတို့၏ အလေ့အထများကို သိရှိကာ ထည့် သွင်း စဉ်းစားဆောင်ရွက်ခြင်း
- ✓ အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးအမျိုးအစားများအား အိမ်များမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းနှင့် ဆေးရုံဆေးခန်းများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ခွဲခြားထားရမည်။
- ✓ ပုံမှန်လည်ပတ်နေပြီး သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးစွန့်ပစ်သည့် စနစ်တစ်ခုအား တည် ထောင်ခြင်း နှင့် စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်း
- ✓ အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများစွန့်ပစ်မှုအချိန်ဇယားများကိုစခန်းလူထုရေနှင့်သန့်ရှင်းရေးကော်မတီများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ ရေးဆွဲထားခြင်း၊ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်စေခြင်း
- ✓ အမှိုက်ပစ်ရန်နေရာများနှင့် အမှိုက်ပုံးများသည် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး စံနှုန်းများ၊ အညွှန်းကိန်းများနှင့်အညီ ဒီဇိုင်းရေး ဆွဲကာ နေရာသတ်မှတ်ပေးထားခြင်း
- ✓ ဆေးခန်းများမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား လေ့ကျင့်ပေးထားသော ဝန်ထမ်းများ၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် မီးပြင်းဖို များထဲ ထည့်ကာ မီးရှို့ခြင်း

- ✓ အစိုင်းအခဲအညစ်အကြေးများအား စုဆောင်းရန်နှင့် သယ်ပို့ရန်အတွက် လက်တွန်းလှည်းများနှင့် ဂေါ်ပြားကဲ့သို့သော ပစ္စည်းကိရိယာများ ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးထားခြင်း
- ✓ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို စုဆောင်းသိမ်းဆည်းကာ အသုံးတည့်မည့်သူများအား ပြန်ပေးခြင်း

ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေခြင်း

- ✓ စခန်းနေရာအား ယေဘုယျအားဖြင့် သန့်ရှင်းနေစေခြင်း
- ✓ စခန်းနေရာတွင် ရေဆိုးများ အိုင်မနေရန်နှင့် ရေကြီးရေလျှံမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နည်းပညာအရ သင့်တော် သော ရေနုတ်မြောင်းစနစ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ခြင်း
- ✓ ရေနုတ်မြောင်းစနစ်အား စခန်းလူထုနှင့် ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများမှတစ်ဆင့် ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း
- ✓ ရေနုတ်မြောင်းစနစ်တစ်ခုအား အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် တည်ဆောက်ခြင်းတို့တွင် စခန်းနေရာ၏ လျှောစောက်၊ မြေ အမျိုးအစား နှင့် ရေစိမ့်ဝင်မှုအတိုင်းအတာတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း
- ✓ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး အခြေခံအဆောက်အအုံများတစ်ဝိုက်တွင် ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေရန် အထူးဂရုပြု ဆောင် ရွက်ခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုအတွက် ၎င်းတို့နေထိုင်သည့် နေရာများနှင့် အခြေခံအဆောက်အအုံများအား ရေကြီးရေလျှံခြင်းနှင့် ရေဆိုးများ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ကိရိယာတန်ဆာပလာနှင့် ပစ္စည်းများ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- ✓ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ရေးတို့အတွက် စခန်းရှိ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး ကော်မတီများနှင့် စခန်းလူထုအား စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်စေခြင်း

သေဆုံးသူ၏ အလောင်းများအား စွန့်ပစ်ခြင်း

- ✓ စခန်းတွင်းရှိ သေဆုံးမှုနှုန်းအား သိရှိခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်ကြပ်မတ်ခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုအား သေဆုံးမှုများအားလုံးကို ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီထံသို့ သတင်းပို့ စေခြင်း
- ✓ မြှုပ်နှံရန်နှင့် သင်္ချိုင်းမြေများအတွက် သင့်တော်သောနေရာများကို ခြံခတ်ကာ လူနေသည့်နေရာများ၊ မြေအောက်ရေ တို့နှင့် လုံလောက်စွာ ဝေးကွာသောနေရာတွင် သတ်မှတ်နေရာချထားပေးခြင်း
- ✓ သေဆုံးသူ၏ ဆွေမျိုးများအား ကျင်းတူးရန်နှင့် မြှုပ်နှံရန် လိုအပ်သောပစ္စည်းများသာမက သေဆုံးသူကို လွှမ်းခြုံရန် အဝတ်စ များကိုပါ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- ✓ ငန်းဖျားရောဂါ သို့မဟုတ် ကာလဝမ်းရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူများအား အလျှင်အမြန် မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ခြင်း

ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများအား ထိန်းချုပ်ခြင်း

- ✓ စခန်းတည်ရှိရာဒေသရှိ အင်းဆက်ပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ ဖြစ်ပွားသည့် အကြိမ်ရေကို သိရှိခြင်း၊ အဓိကရောဂါများအား အန္တရာယ်ကြီးမားမှုအဆင့်အလိုက် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ✓ စခန်းလူထုသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်းနှင့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ သယ်ဆောင်သည့် ရောဂါများကြား ဆက်နွယ်မှုကို နားလည်သိရှိထားခြင်း
- ✓ ပိုးမွှားသန့်စင်ရန်အတွက် ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ထိုပစ္စည်းများကိုကောင်းစွာသိရှိပြီး ကောင်းစွာ သိုလှောင်အသုံးပြုကာ သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများကိုလည်း စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်တန်း ပေးထားခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း

- ✓ စခန်းတည်ရှိရာဒေသရှိ အင်းဆက်ပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများ၏ ဖြစ်ပွားသည့် အကြိမ်ရေကို သိရှိခြင်း၊ အဓိကရောဂါများအား အန္တရာယ်ကြီးမားမှုအဆင့်အလိုက် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း
- ✓ အဓိကကျသော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိစ္စရပ်များအား သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ကာ သိရှိထားခြင်း
- ✓ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အားပေးမြှင့်တင်ရန် နည်းဗျူဟာတစ်ရပ်အား ရေးဆွဲကာ စခန်းလူထုအတွက် တစ်ကိုယ် ရေ သန့်ရှင်းမှု ပညာပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း

အခန်း (၁၄) ရေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- ✓ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အားပေးမြှင့်တင်ရန်အတွက် စခန်းလူထုအား ရှင်းလင်းရိုးစင်းသော သတင်းစကား များနှင့် အချက်အလက်များကို ဖြန့်ဝေပံ့ပိုးပေးခြင်း။
- ✓ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အားပေးမြှင့်တင်မှုတွင် အမြင့်မားဆုံး အတိုင်းအတာ ဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း
- ✓ ကလေးများနှင့် စာမတတ်သူများအား ဆက်သွယ်ပြောကြားရာတွင် ဒရာမာဇာတ်လမ်းများ၊ ကိုယ်စား သရုပ် ဆောင်ခြင်းများ၊ ကာတွန်းများနှင့် ရုပ်ပုံကားချပ်များကဲ့သို့ ဆန်းသစ်တီထွင်သော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း



အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းအထောက်အကူများ



အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းအထောက်အကူများ နှင့် ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

အောက်တွင် စာရင်းပြုစုဖော်ပြထားသော အသုံးပြုရန် နည်းလမ်းအထောက်အကူများ နှင့် ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ အားလုံးကို အီလက်ထရောနစ်စနစ်ဖြင့် စခန်းစီမံခန့်ခွဲမှုလက်စွဲစာအုပ် ပုံနှိပ်စာအုပ်တိုင်းနှင့်အတူ ပါရှိသည့် USB Memory stick မှ၎င်း၊ www.cmtoolkit.org ပက်သ်ဆိုက်တွင်၎င်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ယေဘုယျ ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ

- CARE, 2011. ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး Emergency Response Programming Guidelines
- Merlin, 2012. Water, Sanitation and Hygiene Guide
- OXFAM. Introduction to Contracting out PH Engineering Works and Contract Management
- OXFAM. Vulnerability and Socio-cultural Considerations for PHE in Emergencies
- Water, Engineering and Development Centre, Loughborough University. Choosing an Appropriate ရေနှင့်သန့်ရှင်းရေး Technology

ရေ

- OXFAM. Water Quality Analysis in Emergencies
- OXFAM, 2008. Household Water Treatment and Storage
- World Health Organisation (WHO), 2009. How Much Water is Needed in Emergencies
- WHO, 2009. Measuring Chlorine Levels in Water Supplies
- WHO, 2009. Delivering Safe Water by Tanker
- United Nations Children's Fund (UNICEF), 2007. Water Safety Plans

ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

- OXFAM. Excreta Disposal For Physically Vulnerable People in Emergencies
- RedR, 2006. Latrine Decommissioning Training Notes South Asia Earthquake
- WHO, 2009. Planning for Excreta Disposal in Emergencies
- WHO, 2009. Technical Options for Excreta Disposal

အစိုင်အခဲ အညစ်အကြေးများ

- OXFAM, 2008. Domestic and Refugee Camp Waste Management Collection and Disposal
- OXFAM, 2008. Hazardous Wastes
- WHO, 2009. Disposal of Dead Bodies in Emergency Conditions

ရေစီးရေလာ ကောင်းစေခြင်း

- OXFAM. Low Cost Drainage for Emergencies

ရောဂါပိုးသတ်ဆောင်သော အင်းဆက်ပိုးမွှားများအား ထိန်းချုပ်ခြင်း

- Global ရေနံသန့်ရှင်းရေး Cluster (GWC). Reducing environmental impacts of vector control chemicals in emergencies

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- GWC, 2009. Introduction to Hygiene Promotion
- Oxfam, 2008. NFI Distribution How to Guide
- WHO, 2009. Hygiene Promotion in Emergencies



ရည်ညွှန်းစာအုပ်စာတမ်းများ

ယေဘုယျ ရေနံသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများ

- Médecins sans frontières (MSF), 2010. Public Health Engineering in Precarious Situations
- RedR, 2002. Engineering in Emergencies: A Practical Guide for Relief Workers
- Oxfam, 2003. Guidelines for Public Health Promotion in Emergencies
- Water, Engineering and Development Centre, Loughborough University, 2004. Out in the Cold: Emergency Water Supply and Sanitation for Cold Regions

ရေ

- Water, Engineering and Development Centre, Loughborough University, 1997. Emergency Water Sources
- WHO, 2008. Guidelines for Drinking-water Quality Sanitation
- International Rescue Committee (IRC), 2007. Sanitation for All?
- Water, Engineering and Development Centre, Loughborough University, 2007. Excreta Disposal in Emergencies: A Field Manual

အစိုင်အခဲအညစ်အကြေးများ/ရေစီးရေလာကောင်းစေခြင်း

- Peter Harvey, Sohrab Baghri and Bob Reed, 2002. Emergency Sanitation: Assessment and Programme Design

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး အားပေးမြှင့်တင်ခြင်း

- GWC, 2009. Hygiene Promotion in Emergencies
- Kamal Kar, Robert Chambers, PLAN, 2008. Handbook on Community-led Total Sanitation
- Water Supply and Sanitation Collaborative Council, 2012. Hygiene and Sanitation Software: An Overview of Approaches