

သင်သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စမှသည် တစ်မျိုးသားလုံးကိစ္စအထိအကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော အရေးကြီးသတင်းတစ်ပုဒ်ကို ရေးသားတင်ဆက်နေခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။ သို့ကြောင့် သင့်အနေနှင့် ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်(အခက်အခဲများနှင့်စိန်ခေါ်မှုများ)အတွက် ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ ယင်းသို့ထောင့်ပေါင်းစုံမှထွက်လာနိုင်သည့် စိန်ခေါ်မှုများကို သင့်အနေနှင့် လျော့မတွက်မိရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးအတွက် အထူးအာရုံစိုက်ပါ။ လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို သင့်လုံခြုံရေးအတွက်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ပါ။

**ဆန္ဒပြမှုများနှင့် ပြည်တွင်းမငြိမ်မသက်မှုသတင်းရေးသားတင်ဆက်ခြင်း**

**တည်နေရာကိစ္စ**

- (၁) ဆန္ဒပြမှုတွေကျင်းပမည်ဆိုသော နေရာများနှင့် သင်ကိုယ်တိုင်ကောင်းစွာအကျွမ်းတဝင် ရှိအောင်လုပ်ပါ။
- (၂) ဆန္ဒပြသည့်နေရာကိုရောက်မည့်လမ်းကြောင်းနှင့် ယင်းနေရာမှ ထွက်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်းများအားလုံးကို စိတ်ထဲတွင်ကောင်းစွာမှတ်သားထားပါ။
- (၃) ဆန္ဒပြမှုတွင်ပါဝင်သူလူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အသင်းအဖွဲ့များနှင့် ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသည့် အကျိုးရလဒ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးသတိထားစောင့်ကြည့်ပါ။
- (၄) ဆန္ဒပြသူများနှင့် လုံခြုံရေးတပ်ဖွဲ့(ရဲနှင့်စစ်တပ်)များအကြား ပိတ်မမိပါစေနှင့်။
- (၅) လက်နက်နှင့် အင်အားသုံးနိုင်ခြေရှိနေသည့် အနေအထားမျိုးထဲတွင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်လုပ်ဆောင်မှုနှင့် ပြင်ဆင်မှုမျိုးပြုလုပ်ပါ။ အခင်းဖြစ်သည့်နေရာမှ သတင်းတင်ဆက်နေချိန်တွင် သင်၏ရှေ့၌ အကာအကွယ်ဖြစ်စေမည့်အရာတစ်ခုခုရှိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပါ။
- (၆) အကယ်၍ လူသေစေနိုင်လောက်သောလက်နက်များအသုံးပြုလာသည်ဆိုပါက လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာသို့ အမြန်ဆုံးထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ပါ။
- (၇) မျက်ရည်ယိုဗုံးများ၊ မီးသတ်ပိုက်များ၊ တုတ်များဖြင့် တိုက်ခိုက်လာမည့်အရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ ရေသန့်ဗူးသည် သယ်ဆောင်ရလွယ်ကူသည်။ ထူထဲပြီး စိုစိတ်သည့်အဝတ်စများကိုလည်း မျက်ရည်ယိုဗုံးအကာအကွယ်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

**သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး**

(၁) ဆန္ဒပြသည့်နေရာသို့သွားရောက်သတင်းယူရာတွင် အသွား/အပြန် ပို့ဆောင်ပေးမည့် ကား/ရထား ကိစ္စသေသေချာချာဖြစ်အောင်လုပ်ထားပါ။

(၂) အကယ်၍ သင်ပိုင်ဆိုင်သည့် မော်တော်ယာဉ် သို့မဟုတ် ဆိုက်ကယ်ဖြင့်သွားလာမည်ဆိုပါက ဓာတ်ဆီနှင့် ဘက်ထရီကို ဂရုစိုက်စစ်ဆေးပါ။ လုံခြုံစိတ်ချစွာယာဉ်ရပ်နားနိုင်မည့်နေရာကိုရွေးချယ်ပါ။

(၃) ဘတ်စကား(လိုင်းကား)ကဲ့သို့ အများပြည်သူသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်တစ်ခုကို အသုံးပြုသွားလာမည်ဆိုပါက အချိန်နောက်ကျနိုင်သည့်ကိစ္စ၊ လူကျပ်နိုင်သည့်ကိစ္စတို့ကို သတိထားပါ။

**အတူပါရှိမည့်ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် အဝတ်အစား**

(၁) သင့်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကောင်းစွာသယ်ယူနိုင်မည့်အိတ်များကိုအသုံးပြုပါ။ မီးသတ်ပိုက်၊ မျက်ရည်ယိုပုံးများနှင့် လူပင်လယ်ကြီးအကြား လုံခြုံစိတ်ချစွာသယ်ဆောင်နိုင်သည့်အိတ်မျိုးကိုဖြစ်ပါစေ။

(၂) ဘက်ထရီများ

(၃) ဒေတာအချက်အလက်များထည့်သိမ်းထားနိုင်သည့်ကိရိယာများ

(၄) သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ ဆန္ဒပြပွဲများ၊ ဆန္ဒပြအင်အားစုများနှင့် ပတ်သက်သော အရောင်များကို နားလည်သဘောပေါက်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ သင့်အနေနှင့် ၎င်းတို့ကိုကောင်းစွာရှောင်ရှားသွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**ဆက်သွယ်ရေး**

(၁) သင့်တွင် တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ရေး(မိုဘိုင်းဖုန်း) ပါရှိပါစေ။ အကယ်၍ သင်၏ မိုဘိုင်းဖုန်းများက ဆက်သွယ်ရေးအတွက် အားကိုးရန်မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး(အသုံးမဝင်တော့ဘူး)ဆိုလျှင် အခြားဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းတစ်ခုခုရှိအောင်လုပ်ထားပါ။

(၂) သင်သွားလာလှုပ်ရှားသမျှ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေသမျှကို သင်၏မိသားစုဝင်များ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ သတင်းစာ(မီဒီယာ)တိုက်မှ မန်နေဂျာများကို အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။ ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပြီး အသိပေးပါ။

အဓိကရုဏ်းများနှင့် ပြည်တွင်းမငြိမ်မသက်မှုများအကြောင်း လုံခြုံမှုရှိစွာ မည်သို့မည်ပုံ သတင်းရယူနိုင်သည်ဆိုသော အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်များကို သိရှိလိုပါက ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

<https://dartcenter.org/resources/how-safely-cover-riots-and-civil-unrest>

**ခိုက်ရန်ပြုလိုသော အနေအထားထဲမှတစ်ဆင့် သတင်းတင်ဆက်ခြင်း/ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အနေအထားတွင် သတင်းလိုက်ခြင်း**

(၁) အများပြည်သူအကြား၊ မိမိနှင့်စိမ်းသော(မိမိနှင့်အကျွမ်းတဝင်မရှိသော) သတင်းရင်းမြစ်များနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံချိန်တွင် သတိပေးရန်နီးနီးကြားကြားရှိနေပါစေ။

(၂) အလုပ်နေရာနှင့် မိသားစုနေရာများ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိအောင်လုပ်ပါ။ ဘာကိုမျှအရေးတယူမပြု ဂရုစိုက်ဘဲမနေပါနှင့်။

(၃) သင်သွားလာသည့်နေရာ၊ သွားလာသည့်အချိန်ကာလ၊ အသုံးပြုသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်(စီးနင်းလိုက်ပါသည့် ယာဉ်များ)နှင့်ပတ်သက်၍ အထူးဂရုစိုက်ပါ။

(၄) ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး အထူးသတိပြုရပါမည်။ လျှို့ဝှက်နံပါတ်များ(Passwords)၊ ပစ္စည်းပစ္စယသိမ်းဆည်းသည့်အရာများ၊ မျှဝေသုံးစွဲသည့် ဒစ်ဂျစ်တယ်ကိရိယာများနှင့် ဒေတာများ အစရှိသည်တို့၏ လုံခြုံရေးကို အထူးသတိပြုပါ။

(၅) သင်၏ ပစ္စည်းပစ္စယများကို သင်နှင့်မဆိုင်သလို ပိုင်ရှင်မဲ့သဘောမျိုးမထားမိအောင်ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကြီးကြပ်မှုမပါဘဲ မထားမိစေရန်ဂရုစိုက်ပါ။

(၆) အခြားမတူညီသည့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများတည်ဆောက်ထားပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဂရု(အဖွဲ့)တစ်ခုထဲတွင်အလုပ်လုပ်ရန် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး လူအတွဲလိုက်အလုပ်လုပ်ရန် အကြံပြုအပ်သည်။ ဤနည်းအတိုင်းလိုက်နာပါမှ မြေပြင်တွင် သတင်းလိုက်ရသည့်အလုပ်နှင့် အရေးကြီး အကဲဆတ်လွန်းသည့်သတင်းကြီးများလိုက်ရသည့်အလုပ်တို့ အတွက် အကူအညီအထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ သင်နှင့်အတူ သတင်းအချက်အလက်များဝေမျှရယူသုံးစွဲနေသူများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်အနေနှင့် အလွန်အမင်းသတိကြီးကြီးထားရှိရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆန္ဒပြမှုများအကြောင်း ရေးသားတင်ဆက်ချိန်တွင် အဖမ်းခံရနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

ထိုဖြစ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ - အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာသို့ မသွားခင် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြင်ဆင်ထားပါ။

- ၁. အရင်ဖမ်းဆီးခံထားရသော သတင်းစာဆရာများအား ပို့ဆောင် ထားရှိသော နေရာကို အရင်ဆုံး သိအောင် စုံစမ်းပါ။
- ၂. သင်သည် အလွတ်သတင်းစာဆရာအနေဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ အခင်းဖြစ်ပွားရာသို့သွားလျှင် သင်၏ မိတ်ဆွေ (သို့) တည်းဖြတ်သူအား အသိပေးအကြောင်းကြားပါ။
- ၃. အဖမ်းမခံရလျှင်လည်း သတ်မှတ်ထားသော အချိန်တစ်ခုတွင် သင်၏ မိတ်ဆွေ (သို့) တည်းဖြတ်သူနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ရန်ငံသမ္မူ ကြိုးစားရမည်။ ၎င်းအချက်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ၄. သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အတွင်း မဆက်သွယ်ခဲ့လျှင် သင် အဖမ်းခံရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆရသည်။
- ၅. သင် ဆက်သွယ်သော သူအား သင်၏မိသားစုနှင့် သတင်းစာတိုက်အား ဆက်သွယ်ခိုင်းပါ။

အဖမ်းခံခဲ့ရလျှင် -

- ၆. ဖမ်းဆီးခြင်းအား မခုခံပါနှင့်။
- ၇. ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်နာရမည်မှာ အရေးကြီးပါသည်။
- ၈. စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူပါ။
- ၉. ဖမ်းခံရပြီးလျှင် ရုတ်တရက် (သို့) မြန်မြန် လှုပ်ရှားမှုမျိုး (သို့) ထွက်ပြေးဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။
- ၁၀. သင်ဟာ ခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်းနှင့် ဒီဖမ်းဆီးခံရမှုကို ကျော်လွှားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။
- ၁၁. နှလုံးခုန်နှုန်းများ တည်ငြိမ်စေရန် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူပါ။
- ၁၂. အချုပ်ထဲတွင် တစ်ရက်ထက်ပိုနေရလျှင် သင်ချစ်ရသော သူများအကြောင်း တွေးခြင်း၊ စိတ်ကူးဖြင့် ပုံဖော်စဉ်းစားခြင်းများ လုပ်ပေးပါ။
- ၁၃. စိတ်၊နှလုံးသားဖြင့် သူတို့ကို စကားပြောပါ - သူတို့နှင့် စကားဝိုင်းဖွဲ့ ပြောပါ။
- ၁၄. သတင်းစာဆရာတစ်ဦး၏ ရည်ရွယ်ချက်လုပ်ငန်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ အရေးပါမှုများကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ၁၅. အကောင်းမြင်စိတ် မွေးပါ (သို့) ထားပါ။

Further information contact – Dr Cait McMahon [cait.mcmahon@dartaspac.org](mailto:cait.mcmahon@dartaspac.org)